

# 13.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka z indyka, sałata lodowa z rzodkiewką, chleb, masło, kawa zbożowa- DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
<b>Szynka z indyka, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4</b>		Szynka z indyka	70g	SOJ, M
		Sałata lodowa, świeża	15g	-
		Rzodkiewka, świeża	10g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Budyń czekoladowy+ biszkopty DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru i biszkoptów), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Budyń czekoladowy	15g	-
		Biszkopty	15g	G, J
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Barszcz ukraiński DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew/ Pietruszka korzeń	15g/ 7g	-/-
		Seler korzeń	6g	SEL
		Cebula/ Por	5g/ 3g	-/-
		Masło 82%/ Mleko 2%	5g/ 10g	M/ M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
<b>Pierogi ruskie DIETA 1, 2</b>	G	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Buraki, świeże	45g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
<b>Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Fasolka szparagowa, mrożona	12g	SEL
		Kalafior mrożony	12g	SEL
		Ziemniaki	100g	-
		Mąka pszenna	60g	G
<b>Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g/ 100g	-/-
		Twaróg biały	40g	M
<b>Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora z jogurtem DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Marchew	80g	-
		Jabłko	20g	-
<b>Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14</b>	D	Seler korzeń, świeży/ Por, świeży	5g/ 3g	SEL/ -
		Jogurt grecki	15g	M
		Marchew, kostka, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
<b>Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Banan - DIETA 1, 2, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
<b>KOLACJA</b> Sałatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2( bez papryki), 6	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Makaron ryżowy	30g	G
		Papryka czerwona	10g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Groszek konserwowy	7g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G G	Śmietana 12%	5g	M
		Jaja	25g	J
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2124,03kcal/W=297,68g/T=66,48g/B=80,92g/Kw.Tł.Nasy.=32,32g/Cukry=70,90g/S=6,23g/Bł.=24,09g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 13.01.2025r.

## **LEGENDA:**

### **Oznaczenia sposobu obróbki posilku:**

**BO-** Bez obróbki cieplnej

**PI-** Pieczenie

**S-** Smażenie

**GO-** Gotowanie

**PA-** Parowanie

**D-** Duszenie

**GR-** Grillowanie

### **Oznaczenia alergenów:**

**G-** Zboża zawierające gluten

**M-** Mleko i pochodne wraz z laktozą

**J-** Jaja i pochodne

**R-** Ryby i pochodne

**O-** Orzechy: włoskie, laskowe, ziemne, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

**SEL-** Seler i pochodne

**GOR-** Gorczyca i produkty pochodne

**SOJ-** Soja i pochodne

**SEZ-** Nasiona sezamu i pochodne

### **Oznaczenia wskaźników odżywczych:**

**E-** Wartość energetyczna

**B-** Białko ogółem

**T-** Tłuszcz ogółem

**Kw. Tł. Nasy.-** Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem

**W-** Węglowodany ogółem

**Cukry-** w tym cukry

**Bl.-** Błonnik pokarmowy

**S-** Sól

**Jadłospis może ulec zmianie ze względu na brak składnika potrawy.**

**Skład surowcowy potraw, wykaz alergenów oraz wartość energetyczna posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.**

**E=2124,03kcal/W=297,68g/T=66,48g/B=80,92g/Kw.Tł.Nasy.=32,32g/Cukry=70,90g/S=6,23g/Bl.=24,09g**

Sporządził:

Zatwierdził: