

# 18.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY		
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka drobiowa, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	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>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Szynka drobiowa	70g	SOJ, M		
		Ogórek kiszony	20g	-		
		Płatki owsiane	30g	G		
		Mleko 2%	400ml	M		
<b>II ŚNIADANIE</b> Grysik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-		
		Mleko 2%	200ml	M		
<b>Jogurt naturalny DIETA 6</b>	G	Kasza manna	30g	-		
		Syrop owocowy	15ml	-		
		Cukier	3g	-		
<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 6	G	Jogurt naturalny	200g	M		
		Kości, wywar	200ml	-		
<b>Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Marchew świeża	15g	-		
		Pietruszka, korzeń	7g	-		
		Seler korzeń	6g	SEL		
		Por, świeży	3g	-		
		Masło 82%	9g	M		
<b>Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 6</b>	G PA	Mleko 2%	10g	M		
		Śmietana 12%	7g	M		
		Olej	10g	-		
		Mąka pszenna	15g	G		
		Włoszczyzna	25g	SEL		
<b>Zapiekanka z makaronem pszennym z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G PA	Koncentrat pomidorowy	12g	-		
		Mąka pszenna	30g	G		
		Jaja	10g	J		
		Makaron pszenny, świderki	100g	G		
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G		
<b>Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Brokuł, mrożony	30g	SEL		
		Marchew kostka, mrożona	30g	-		
		Kalafior, mrożony	30g	SEL		
		Mieszanka 7-składnikowa	50g	SEL		
		Kukurydza konserwowa	3g	-		
<b>Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6( bez cukru), 12,14</b>	G	Włoszczyzna	25g	SEL		
		Fasolka szparagowa, mrożona	25g	SEL		
		Filet drobiowy	70g	-		
		Koper, świeży	5g	-		
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko DIETA 1, 2, 6	BO	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL		
		Cukier	3g	-		
<b>KOLACJA</b> Pasta z mięsa z warzywami, rukola, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	PI G	Przyprawy [majeranek, lubezyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,		
		Jabłko, świeże	150g	-		
		<b>Pasta z mięsa z warzywami, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4</b>	PI 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>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Filet drobiowy	60g	-
				Włoszczyzna	30g	SEL
				Marchew	15g	-
Seler	5g			SEL		
<b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Olej	7g	-		
		Rukola, świeża	10g	-		
		Burak, świeży	10g/ 20g	-		
		Kawa inka	2g	G		
		Mleko 2%	230ml	M		
<b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Kasza jaglana	30g	-		
		Mleko 2%	400ml	M		
		Herbata	230ml	-		

**E=2238,22kcal /W=304,23g/T=68,33g/B=94,81g/Kw.Tl.Nasy.=30,16g/Cukry=75,75g/S=6,14g/Bl.=23,28g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 18.01.2025r.

## **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=2238,22kcal /W=304,23g/T=68,33g/B=94,81g/Kw.Tł.Nasy.=30,16g/Cukry=75,75g/S=6,14g/Bl.=23,28g**

Sporządził:

Zatwierdził: