

# 20.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Ser żółty, mix sałat z ogórkiem kiszonym, chleb, masło, bawarka <b>DIETA 1</b>	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%	10g	M
Twarożek, mix sałat z ogórkiem kiszonym, chleb, masło, bawarka <b>DIETA 2, 6</b>	G	Cukier	3g	-
		Ser żółty	50g	M
		Salata lodowa	10g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
Twarożek, mix sałat, chleb, masło, bawarka- <b>DIETA 3, 4</b>	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata- <b>DIETA 12, 14</b>	G	Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
	G	Kasza jęczmienna	30g	G
		Herbata	230ml/ 130ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z bananem i pomarańczą <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14</b>	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Banan, świeży/ Pomarańcza, świeża	30g/ 30g	-/-
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa gulaszowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami <b>DIETA 1, 6</b>	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Zupa ziemniaczana <b>DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet z piersi kurczaka	30g	-
		Soczewica czerwona	10g	-
Naleśniki z serem i dżemem <b>DIETA 1, 2</b>	S	Ziemniaki	130g	-
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
Makaron pszenny z serem białym i musem truskawkowym słodzone <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Mleko 2%	150ml	M
		Jaja	10g	J
	D	Mąka pszenna	60g	G
		Olej	10ml	-
Makaron pełnoziarnisty z serem białym i musem truskawkowym niesłodzone <b>DIETA 6</b>	G	Cukier / Cukier wanilinowy	2g /1g	-
		Dżem owocowy	30g	-
	D	Makaron pszenny, świderki	100g	G
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
		Twaróg biały	60g	M
Kompot jabłkowy z cynamonem <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Truskawka, mrożona	100g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	3g	-
<b>PODWIECZOREK</b> Mandarynka- <b>DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Mandarynka, świeża	120g	-
<b>KOLACJA</b> Salatka jarzynowa z szynką wieprzową, chleb, masło, herbata <b>DIETA 1, 2, 6</b>	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%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
		Groszek konserwowy/ Kukurydza konserwowa	5g/ 5g	-
		Marchew, świeża/ Ziemniaki	40g/ 40g	-/-
Jabłko	10g	-		
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Pietruszka	5g	-
		Seler	5g	SEL
	G	Jaja	30g	J
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
	Herbata	230ml	-	

**E=2236,16kcal/W=294,80g/T=75,65g/B=95,04g/Kw.Tł.Nasy.=34,00g/Cukry=68,51g/S=5,06g/Bl.=23,35g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 20.01.2025r.

## **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=2236,16kcal/W=294,80g/T=75,65g/B=95,04g/Kw.Tł.Nasy.=34,00g/Cukry=68,51g/S=5,06g/Bl.=23,35g**

Sporządził:

Zatwierdził: