

# 21.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Salatka z rukolą i pomidorami suszonymi, chleb, masło, herbata 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%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Kukurydza konserwowa/ Rukola	5g/ 5g	-/ -
		Olej/ Słonecznik łuskany	5ml/ 5g	-/ -
<b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Szynka wieprzowa	20g	-
	G	Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Pomidor suszony, w oleju	20g	-
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> <b>Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	BO	Jogurt naturalny/ Mleko 2%	100ml/ 50ml	M/ M
		Truskawka mrożona/ Banan świeży	50g/ 30g	-/ -
		Płatki owsiane	30g	G
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b>  Barszcz ukraiński z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	5g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	5g	SEL
<b>Mięso zapiekane w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Masło 82%	3g	M
	G	Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7g	M
<b>Ryż brązowy DIETA 1, 6</b>	G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Buraki	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	80g	-
<b>Ryż biały DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>	G	Kalafor, mrożony/ Fasolka szparagowa, mrożona	12g/12g	SEL
		Mięso wieprzowe z szynki/ Filet drobiowy	30g/ 50g	-
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	10g	J
		Ryż brązowy	60g	-
<b>Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora- DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Ryż biały	60g	-
		Kapusta pekińska, świeża	70g	-
		Pomidor, świeży	40g	-
<b>Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Jogurt grecki	15g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Herbata/ Pomarańcza, świeża	230ml/ 20g	-/ -
<b>Herbata z pomarańczą, imbirem i cynamonem 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, kwas cytrynowy, cynamon, imbir]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> <b>Biszkopt z jabłkami DIETA 1, 2</b>	PI	Jaja	25g	J
		Cukier/ Skrobia ziemniaczana	20g/ 4g	-/ -
		Mąka pszenna	10g	G
<b>Jabłko, świeże DIETA 6</b>	BO	Jabłko, świeże	36g/ 150g	-
		Przyprawy [proszek do pieczenia, cynamon, ocet]	-	-
<b>KOLACJA</b> <b>Pasztet drobiowy, салатка z szpinaku świeżego i rzodkiewki, chleb, masło, kakao z mlekiem DIETA 1, 2, 6</b>	G	Chleb pszenny	30g	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	-
<b>Szynka drobiowa, szpinak świeży, chleb, masło, kakao z mlekiem DIETA 3, 4</b>	G	Pasztet drobiowy	70g	G, J
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Szpinak baby, świeży	5g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G	Kakao	2g	G
	G	Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	230ml /400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2249,19kcal/W=307,97g/T=74,83g/B=88,77g/Kw.Tł.Nasy.=28,61g/Cukry=75,78g/S=5,91g/Bl.=27,85g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 21.01.2025r.

## **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=2249,19kcal/W=307,97g/T=74,83g/B=88,77g/Kw.Tł.Nasy.=28,61g/Cukry=75,78g/S=5,91g/Bl.=27,85g**

Sporządził:

Zatwierdził: