

# 31.01.2025r

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY   | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU   |              | ALERGENY                      |
|--|-----------------------------|---|--------------|-------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>2 jajka na miękko z dipem ziołowym,<br>pomidor, chleb, masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 6           | G<br>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  | 4g           | -                             |
|  |                             | Jaja  | 100g         | J                             |
|  |                             | Jogurt grecki   | 30ml         | M                             |
| <b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną,<br/>chleb, masło, herbata<br/>DIETA 3, 4, 12, 14</b>                             | G                           | Koper świeży/ Szczypior świeży  | 1g/ 1g       | -/-                           |
|  | G                           | Pomidor, świeży   | 50g          | -                             |
|  | G                           | Kasza jęczmienna  | 30g          | G                             |
|  | G                           | Mleko 2%  | 400ml        | M                             |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Kefir owocowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14   | G                           | Kefir owocowy   | 200ml        | M                             |
|  | G                           | Kefir naturalny   | 200ml        | M                             |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa brokułowa z lanym ciastem<br>DIETA 1, 6   | G                           | Kości, wywar  | 200ml        | -                             |
|  |                             | Marchew   | 15g          | -                             |
|  |                             | Pietruszka, korzeń/ Por, świeży   | 7g/ 3g       | -/-                           |
|  |                             | Seler, korzeń   | 6g           | SEL                           |
| <b>Zupa jarzynowa z lanym ciastem<br/>DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>  | G                           | Masło 82%   | 3g           | M                             |
|  |                             | Mleko 2%  | 10ml         | M                             |
|  |                             | Śmietana 12%  | 7g           | M                             |
|  |                             | Olej  | 10g          | -                             |
| <b>Ryba duszona w jarzynach<br/>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>  | D<br>PA                     | Mąka pszenna  | 15g          | G                             |
|  |                             | Włoszczyzna   | 25g          | SEL                           |
|  |                             | Brokuł mrożony  | 60g          | SEL                           |
|  |                             | Mąka pszenna  | 30g          | G                             |
|  |                             | Jaja  | 10g          | J                             |
| <b>Ziemniaki<br/>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>   | G                           | Miruna, bez skóry   | 100g         | R                             |
|  |                             | Włoszczyzna   | 12g          | SEL                           |
|  |                             | Ziemniaki   | 250g         | -/-                           |
|  |                             | Kapusta biała, świeża   | 80g          | -                             |
| <b>Surówka z kapusty białej<br/>DIETA 1, 2, 6</b>  | BO                          | Jabłko, świeże  | 20g          | -                             |
|  |                             | Marchew, świeża   | 10g          | -                             |
|  |                             | Jogurt grecki   | 20g          | -                             |
|  |                             | Włoszczyzna, mrożona  | 100g         | SEL                           |
| <b>Włoszczyzna na ciepło<br/>DIETA 3, 4, 12, 14</b>  | G                           | Mieszanka kompotowa   | 30g          | G, SOJ, SEZ, SEL              |
|  |                             | Cukier  | 4g           | -                             |
|  |                             | 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><br>Pomarańcza (połówka)<br>DIETA 1, 2, 6   | BO                          | Pomarańcza, świeża  | 120g         | -                             |
| <b>KOLACJA</b><br>Drożdżówka z marmoladą, chleb,<br>plaster sera białego, masło, kawa<br>zbożowa<br>DIETA 1, 2, 3, 4 | PI<br>G                     | Chleb pszenny   | 30-90g       | G, SOJ, SEZ, M, J             |
|  |                             | Chleb graham  | 30-90g       | G, SOJ, SEZ, M, J             |
|  |                             | Bułka pszenna   | 50g          | G, SOJ, SEZ, M, J             |
|  |                             | Masło 82%   | 10g          | M                             |
|  |                             | Cukier  | 4g           | -                             |
|  |                             | Mąka pszenna  | 40g          | G                             |
|  |                             | Mleko 2%  | 100ml        | M                             |
| <b>Twarożek z ziołami, chleb, masło,<br/>kawa zbożowa<br/>DIETA 6</b>  | G                           | Drożdże, instant  | 1g           | -                             |
|  |                             | Masło 82%   | 7g           | -                             |
|  |                             | Jaja  | 4g           | J                             |
|  |                             | Cukier  | 10g          | -                             |
|  |                             | Cukier wanilinowy   | 1g           | -                             |
|  |                             | Marmolada   | 20g          | -                             |
|  |                             | Twaróg biały  | 30g/ 70g     | M                             |
| <b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb,<br/>masło, herbata<br/>DIETA 12, 14</b>  | G<br>G                      | Śmietana 12%  | 12g          | M                             |
|  |                             | Przyprawy [sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie]   | -            | -                             |
|  |                             | Kawa zbożowa  | 5g           | G                             |
|  |                             | Kasza manna   | 30g          | G                             |
|  |                             | Mleko 2%  | 400ml/ 230ml | M                             |
|  |                             | Herbata   | 230ml        | -                             |

**E=2067,47kcal/W=276,73g/T=67,21g/B=86,68g/Kw.Tł.Nasy.=30,82g/Cukry=95,51g/S=3,37g/Bł.=26,16g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 31.01.2025r

## **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=2067,47kcal/W=276,73g/T=67,21g/B=86,68g/Kw.Tł.Nasy.=30,82g/Cukry=95,51g/S=3,37g/Bl.=26,16g**

Sporządził:

Zatwierdził: