

# 02.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14	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	-
		Twaróg biały	70g	M
<b>Twarożek, sałata lodowa, chleb, masło, bawarka</b> DIETA 3, 4, 6	G	Śmietana 12%	10g	M
		Salata lodowa, świeża	10g	-
		Herbata	100ml	-
		Mleko 2%	130ml	M
		Kasza kuskus	30g	G
<b>II ŚNIADANIE</b>  Budyń + biszkopty DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru i biszkoptów), 12, 14	BO	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Budyń	15g	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> <b>Rosół z ryżem białym</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Biszkopty	12g	J, G
		Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
<b>Udziec drobiowy w warzywach</b> DIETA 1, 2, 6	PI	Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7g	M
<b>Filet z kurczaka z warzywami</b> DIETA 3, 4, 12, 14	D PA	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Cebula, świeża	2g	-
<b>Ziemniaki</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ryż biały	30g	-
		Udziec drobiowy, świeży	100g	-
		Filet z kurczaka	100g	-
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
<b>Ćwikła z jabłkiem</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	250g	-
		Buraki	100g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
<b>Kompot truskawkowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> <b>Banan</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
<b>KOLACJA</b>  Salatka jarzynowa z szynką wieprzową, 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	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Jogurt grecki	20g	M
<b>Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ogórek kiszony	10g	-
		Groszek konserwowy/ Kukurydza konserwowa	5g/ 5g	-
		Marchew, świeża/ Ziemniaki	40g/ 40g	-/ -
		Jabłko	10g	-
		Pietruszka	5g	-
		Seler	5g	SEL
		Jaja	30g	J
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

**E=2190,72kcal/W=314,93g/T=66,61g/B=83,91g/Kw.Tł.Nasy.=28,84g/Cukry=67,75g/S=5,61g/Bł.=28,60g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 02.02.2025r.

## **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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.**

**E=2190,72kcal/W=314,93g/T=66,61g/B=83,91g/Kw.Tł.Nasy.=28,84g/Cukry=67,75g/S=5,61g/Bl.=28,60g**

Sporządził:

Zatwierdził: