

# 06.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Chalka, dżem, plaster sera białego, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 3, 4	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	3g	-
		Chalka	100g	G, SOJ, SEZ, M, J
<b>Pasta z jajka z koperkiem, sałata czerwona strzępiasta, chleb, masło, kakao DIETA 6</b>	G	Dżem owocowy	2x25g	-
		Jaja/ Twaróg biały	70g/ 30g	J/ M
		Śmietana 12%	10g	M
		Sałata czerwona strzępiasta, świeża/ Koper, świeży	10g/ 1g	-/ -
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- DIETA 12, 14</b>	G	Kakao	2g	G
	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki kukurydziane	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> <b>Owsianka z truskawką i bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14</b>	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Truskawka, mrożona	30g	-
		Banan, świeży	20g	-
<b>OBIAD</b> <b>Zupa krem brokułowa z grzankami DIETA 1, 2, 6</b>	G	Cukier	3g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Por, świeży	3g	-
<b>Zupa krem jarzynowa z grzankami DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Por, świeży	3g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7ml	M
<b>Mięso drobiowe duszone w sosie własnym z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Ziemniaki	100g	-
		Brokuł, mrożony	70g	-
		Włoszczyzna /Mieszanka 7-składnikowa	12g/ 25g	SEL/ SEL
<b>Kluski śląskie DIETA 1, 2</b>	G	Śmietanka 30%	5ml	M
		Ser topiony	2g	M
		Bułka pszenna, czerstwa	30g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Mięso drobiowe	100g	-
<b>Ziemniaki DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Włoszczyzna	12g	SEL
		Ziemniaki	160g/250g	-
		Mąka ziemniaczana	30g	-
<b>Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6</b>	G	Jaja	10g	J
		Mąka pszenna	10g	G
		Marchew, świeża	70g	-
		Jabłko, świeże	30g	-
<b>Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Seler korzeń, świeży	5g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Jogurt grecki	15ml	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	3g	-
<b>Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14</b>	G	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	100g	-
		Mandarynka, świeża	100g	-
<b>PODWIECZOREK</b> <b>Mandarynka- DIETA 1, 2, 6</b>	BO	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	-
<b>KOLACJA</b> <b>Pasztet drobiowy, sałata lodowa z rzodkiewką, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6</b>	G	Pasztet drobiowy	70g	G, J
		Sałata lodowa, świeża	20g	-
		Rzodkiewka, świeża	10g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</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
		Cukier	3g	-

**E=2275,37kcal/W=321,19g/T=71,31g/B=90,32g/Kw.Tł.Nasy.=31,72g/Cukry=87,18g/S=5,39g/Bł.=29,81g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 06.02.2025r.

## **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=2275,37kcal/W=321,19g/T=71,31g/B=90,32g/Kw.Tł.Nasy.=31,72g/Cukry=87,18g/S=5,39g/Bl.=29,81g**

Sporządził:

Zatwierdził: