

# 10.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Filety z makreli w sosie pomidorowym, sałata lodowa z rzodkiewką, chleb, masło, kawa inka- DIETA 1, 2, 6	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%	15g	M
		Cukier	4g	-
<b>Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4</b>	G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Szynka drobiowa	70g	-
		Sałata lodowa, świeża	15g	-
		Rzodkiewka, świeża	10g	-
<b>Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G	Kawa inka	2g	G
	G	Makaron pszenny, nitki	30g	G, J
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy pitny DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy pitny	250ml	M
<b>Jogurt naturalny pitny- DIETA 6</b>	BO	Jogurt naturalny pitny	330ml	M
<b>OBIAD</b> Barszcz ukraiński z grochem polówki DIETA 1, 6	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew/ Pietruszka korzeń	15g/ 7g	-/-
		Seler korzeń	6g	SEL
		Cebula/ Por	5g/ 3g	-/-
<b>Barszcz ukraiński DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>	G	Masło 82%/ Mleko 2%	5g/ 10g	M/ M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
<b>Pierogi ruskie DIETA 1, 2</b>	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Buraki, świeże	45g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Fasolka szparagowa, mrożona	12g	SEL
<b>Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Kalafior mrożony	12g	SEL
		Groch polówki	10g	-
		Ziemniaki	50g	-
		Mąka pszenna	60g	G
<b>Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g/ 100g	-/-
		Twaróg biały	40g	M
<b>Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Marchew	90g	-
		Jabłko	30g	-
<b>Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Jogurt grecki	20g	M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
<b>Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	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> Pomarańcza(polówka)- DIETA 1, 2, 6	BO	Pomarańcza, świeża	120g	-
<b>KOLACJA</b> Sałatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2( bez papryki), 6	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%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Makaron ryżowy	30g	G
		Papryka czerwona	10g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Groszek konserwowy	7g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		<b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Ogórek kiszony
Śmietana 12%	5g			M
Jaja	25g			J
Kasza jęczmienna	30g			G
Mleko 2%	400ml			M
Herbata	230ml			-

**E=2148,30kcal/W=294,20g/T=71,93g/B=81,67g/Kw.Tł.Nasy.=33,67g/Cukry=77,28g/S=6,35g/Bł.=30,35g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 10.02.2025r.

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

**E=2148,30kcal/W=294,20g/T=71,93g/B=81,67g/Kw.Tł.Nasy.=33,67g/Cukry=77,28g/S=6,35g/Bl.=30,35g**

Sporządził:

Zatwierdził: