

# 13.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 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%	15g	M
		Cukier	4g	-
<b>Szynka wieprzowa, papryka czerwona, chleb, masło, bawarka DIETA 6</b>	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Papryka czerwona, świeża	30g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml/100ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Galaretką z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Galaretka	22g	-
		Ananas w syropie	15g	-
		Brzoskwinia w syropie	20g	-
<b>Kisiel- DIETA 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Kisiel/ Cukier	13g/ 3g	- / -
<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa z lanym ciastem i ciecierzycą- DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Pietruszka, korzeń	7g	-
<b>Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
<b>Kotlet schabowy DIETA 1</b>	S	Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g/ 30g	G/ G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Schab wieprzowy duszony w jarzynach- DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Pieczarka uprawna, świeża	20g	-
		Ciecierzycza konserwowa	10g	-
		Schab wieprzowy	100g	-
<b>Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Jaja	10g/ 10g	J/ J
		Bułka pszenna, czerstwa	30g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Salatka lodowa z pomidorem DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Ziemniaki	250g	-
		Salata lodowa, świeża	60g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
<b>Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Jogurt grecki/ Jogurt naturalny	10g/ 10g	M/ M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
<b>Kompot truskawkowy 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, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
<b>Jogurt naturalny DIETA 6</b>	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>KOLACJA</b>  Pasta z mięsa z warzywami, sałata czerwona strzępiasta, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	PI 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	-
		Filet drobiowy	50g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
		Marchew, świeża	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
<b>Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Pietruszka, korzeń	5g	-
		Olej	7g	-
		Salata czerwona strzępiasta	10g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E= 2056,20kcal/W=276,35g/T=65,87g/B=89,06g/Kw.Tl.Nasy.=31,11g/Cukry=68,17g/S=4,30g/Bl.=24,64g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 13.02.2025r.

## **LEGENDA:**

### **Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:**

**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= 2056,20kcal/W=276,35g/T=65,87g/B=89,06g/Kw.Tł.Nasy.=31,11g/Cukry=68,17g/S=4,30g/Bl.=24,64g**

Sporządził:

Zatwierdził: