

# 16.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Zupa mleczna z lanym ciastem, 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	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	10g	M
<b>Pasta z jajka, rukola, chleb, masło, bawarka</b> DIETA 6	G	Rukola, świeża	10g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	100ml	-
		Jabłko	50g/ 150g	-
<b>Jabłko</b> DIETA 3, 4, 6	G	Banan	30g	-
<b>OBIAD</b> Rosół z ryżem białym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	6g	-
		Seler , korzeń	7g	SEL
<b>Kotleciki siekane</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Ziemniaki</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cebula	2g	-
		Ryż biały	30g	-
		Filet drobiowy	80g	-
<b>Marchew z groszkiem na ciepło</b> DIETA 1, 2, 6	G	Mąka pszenna	10g	G
		Jaja	5g	J
		Włoszczyzna, mrożona	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
<b>Włoszczyzna na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Groszek konserwowy	10g	-
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Herbata	230ml	-
<b>Herbata z pomarańczą, imbirem i cynamonem</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	4g	-
		Pomarańcza, świeża	20g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, imbir, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Mandarynka, świeża	120g	-
<b>PODWIECZOREK</b> Mandarynka DIETA 1, 2, 6	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
<b>KOLACJA</b> Pasta z sera białego i makreli wędzonej, ogórek kiszony, chleb, masło, kawa zbożowa 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	-
		Twaróg biały	60g	M
<b>Pasta z sera białego, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa</b> DIETA 3, 4	G	Śmietana 12%	10g	M
		Makreła wędzona	20g	R
		Ogórek kiszony	20g	-
		Sałata lodowa	15g	-
<b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kawa zbożowa	5g	G
	G	Płatki jęczmienne	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
	G	Herbata	230ml	-

**E=2138,96kcal /W=287,25g/T=68,73g/B=90,41g/Kw.Tl.Nasy.=33,32g/Cukry=76,87g/S=4,96g/Bl.=27,80g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 16.02.2025r.

## **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=2138,96kcal /W=287,25g/T=68,73g/B=90,41g/Kw.Tł.Nasy.=33,32g/Cukry=76,87g/S=4,96g/Bl.=27,80g**

Sporządził:

Zatwierdził: