

# 20.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b>  Salatka z rukolą i pomidorami suszonymi, 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	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Rukola	5g	-
		Olej	7ml	-
		Szynka wieprzowa	50g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
Pomidor suszony, w oleju	10g	-		
<b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Słonecznik łuskany	5g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cynamon	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa koperkowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
<b>Gulasz wołowy z warzywami</b> DIETA 1, 2, 6	D	Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
<b>Gulasz drobiowy z warzywami</b> DIETA 3, 4, 12, 14	D	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Kasza jęczmienna</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Koper świeży	5g	-
		Ziemniaki	100g	-
<b>Marchew gotowana</b> DIETA ½ porcji- 1, 2, 6	G	Kasza jęczmienna, średnia	70g	G
		Wołowina	100g	-
		Filet drobiowy	100g	-
<b>Brokuł gotowany</b> DIETA ½ porcji- 1, 2, 6	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Brokuł, mrożony	60g	SEL
		Marchew mrożona, kostka	60g	SEL
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 6	BO	Pomarańcza, świeża	120g	-
<b>KOLACJA</b>  Paszтет drobiowy, salata lodowa z ogórkiem kiszonym, chleb, masło, kawa inka 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	-
		Paszтет drobiowy	70g	G, J
		Twaróg biały	70g	M
<b>Twarożek, salata lodowa, chleb, masło, kawa inka</b> DIETA 3, 4	G	Śmietana 12%	10g	M
		Salata lodowa, świeża	15g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
		Kawa inka	2g	G
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2175,52kcal /W=285,15g/T=74,12g/B=95,23g/Kw.Tl.Nasy.=30,61g/Cukry=60,90g/S=6,79g/Bl.=31,52g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 20.02.2025r.

## **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=2175,52kcal /W=285,15g/T=74,12g/B=95,23g/Kw.Tł.Nasy.=30,61g/Cukry=60,90g/S=6,79g/Bl.=31,52g**

Sporządził:

Zatwierdził: