

# 17.03.2025r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY                                                                                                  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU                                                                                                                                                |              | ALERGENY                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br><br>Szynka drobiowa, sałata czerwona strzępiasta, chleb, masło, kawa inka<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6            | G<br>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%                                                                                                                                                    | 15g          | M                         |
|                                                                                                                                 |                             | Cukier                                                                                                                                                       | 4g           | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Szynka drobiowa                                                                                                                                              | 70g          | -                         |
| <b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata</b><br>DIETA 12, 14                                              | G<br>G                      | Salata czerwona strzępiasta, świeża                                                                                                                          | 10g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Kawa inka                                                                                                                                                    | 2g           | G                         |
|                                                                                                                                 |                             | Płatki jęczmienne                                                                                                                                            | 30g          | G                         |
|                                                                                                                                 |                             | Mleko 2%                                                                                                                                                     | 400ml/ 230ml | M                         |
|                                                                                                                                 |                             | Herbata                                                                                                                                                      | 230ml        | -                         |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Jabłko świeże- DIETA 1, 6                                                                                | BO                          | Jabłko, świeże                                                                                                                                               | 150g         | -                         |
| Jabłko pieczone-DIETA 2, 3, 4, 12, 14                                                                                           | PI/PA                       |                                                                                                                                                              |              |                           |
| <b>OBIAD</b><br><br>Barszcz czerwony z jajkiem i soczewicą zieloną<br>DIETA 1, 6                                                | G                           | Kości, wywar                                                                                                                                                 | 200ml        | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Marchew                                                                                                                                                      | 15g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Pietruszka, korzeń                                                                                                                                           | 7g           | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Seler, korzeń                                                                                                                                                | 6g           | SEL                       |
|                                                                                                                                 |                             | Por, świeży                                                                                                                                                  | 3g           | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Masło 82%                                                                                                                                                    | 5g           | M                         |
| <b>Barszcz czerwony z jajkiem</b><br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14                                                                      | G                           | Mleko 2%                                                                                                                                                     | 10g          | M                         |
|                                                                                                                                 |                             | Śmietana 12%                                                                                                                                                 | 7g           | M                         |
|                                                                                                                                 |                             | Olej                                                                                                                                                         | 10g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Mąka pszenna                                                                                                                                                 | 15g          | G                         |
|                                                                                                                                 |                             | Włoszczyzna                                                                                                                                                  | 25g          | SEL                       |
|                                                                                                                                 |                             | Buraki, świeże                                                                                                                                               | 60g          | -                         |
| <b>Zapiekanka ziemniaczana z jarzynami i mięsem drobiowym</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                    | G<br>PA                     | Koncentrat buraczany                                                                                                                                         | 6ml          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Jaja                                                                                                                                                         | 50g          | J                         |
|                                                                                                                                 |                             | Soczewica zielona, nasiona suche                                                                                                                             | 10g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Ziemniaki                                                                                                                                                    | 250g         | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Brokuł, mrożony/ Kalafior, mrożony                                                                                                                           | 25g/ 25g     | SEL/ SEL                  |
|                                                                                                                                 |                             | Marchew mrożona, kostka                                                                                                                                      | 25g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Mieszanka 7-składnikowa/ Włoszczyzna, mrożona                                                                                                                | 50g/25g      | SEL/ SEL                  |
| <b>Sos koperkowy</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                                                             | G                           | Fasolka szparagowa, mrożona                                                                                                                                  | 25g          | SEL                       |
|                                                                                                                                 |                             | Kukurydza konserwowa/ Groszek konserwowy                                                                                                                     | 10g/10g      | -/ -                      |
|                                                                                                                                 |                             | Filet drobiowy                                                                                                                                               | 80g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Koper, świeży                                                                                                                                                | 5g           | -                         |
| <b>Kompot owocowy</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14                                                                 | G                           | Mieszanka kompotowa                                                                                                                                          | 30g          | G, SOJ, SEZ, SEL          |
|                                                                                                                                 |                             | Cukier                                                                                                                                                       | 4g           | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon, liść laurowy, ziele angielskie] | -            | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Jogurt owocowy pitny-DIETA 1,2,3,4                                                                       | BO                          | Jogurt owocowy, pitny                                                                                                                                        | 250ml        | M                         |
| Jogurt naturalny pitny- DIETA 6                                                                                                 | BO                          | Jogurt naturalny, pitny                                                                                                                                      | 330ml        | M                         |
| <b>KOLACJA</b><br>Drożdżówka z budyniem, marmoladą i kruszonką, chleb, plaster sera białego, masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 3, 4 | PI<br>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%                                                                                                                                                    | 15g          | M                         |
|                                                                                                                                 |                             | Cukier                                                                                                                                                       | 4g           | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Mąka pszenna                                                                                                                                                 | 50g          | G                         |
|                                                                                                                                 |                             | Mleko 2%                                                                                                                                                     | 80ml/ 50ml   | M/ M                      |
| <b>Konserwa rybna, sałata lodowa, chleb, masło, herbata</b><br>DIETA 6                                                          | G                           | Drożdże, instant                                                                                                                                             | 1g           | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Masło 82%                                                                                                                                                    | 7g           | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Jaja                                                                                                                                                         | 4g           | J                         |
|                                                                                                                                 |                             | Cukier                                                                                                                                                       | 10g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Cukier wanilinowy                                                                                                                                            | 1g           | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Budyń wanilinowy                                                                                                                                             | 4g           | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Marmolada                                                                                                                                                    | 15g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Twaróg biały                                                                                                                                                 | 30g          | M                         |
| <b>Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata</b><br>DIETA 12, 14                                                     | G<br>G                      | Filet z makreli w sosie pomidorowym                                                                                                                          | 70g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Salata lodowa, świeża                                                                                                                                        | 10g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Ryż brązowy                                                                                                                                                  | 30g          | -                         |
|                                                                                                                                 |                             | Mleko 2%                                                                                                                                                     | 400ml        | M                         |
|                                                                                                                                 |                             | Herbata                                                                                                                                                      | 230ml        | -                         |

E=2171,83kcal/W=282,94g/T=70,63g/B=96,38g/Kw.Tl.Nasy.=34,88g/Cukry=101,10g/S=6,08g/Bl.=29,30g

Sporządził:

Zatwierdził:

# 17.03.2025r.

## **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.

|                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>E=2171,83kcal/W=282,94g/T=70,63g/B=96,38g/Kw.Tł.Nasy.=34,88g/Cukry=101,10g/S=6,08g/Bl.=29,30g</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Sporządził:

Zatwierdził: