

# 18.03.2025r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY                                                                                      | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU                                                                                                                      |         | ALERGENY                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br><br>Parówka drobiowa, pomidor,<br>ketchup, chleb, masło, bawarka<br>DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu) | G<br>G                      | Chleb pszenny                                                                                                                      | 30-120g | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|                                                                                                                     |                             | Chleb graham                                                                                                                       | 30-120g | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|                                                                                                                     |                             | Bułka pszenna                                                                                                                      | 50g     | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|                                                                                                                     |                             | Masło 82%                                                                                                                          | 10g     | M                                |
|                                                                                                                     |                             | Cukier                                                                                                                             | 3g      | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Parówka drobiowa                                                                                                                   | 100g    | -                                |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 3, 4, 12, 14                                     | G<br>G                      | Pomidor, świeży                                                                                                                    | 50g     | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Ketchup                                                                                                                            | 20g     | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Mleko 2%                                                                                                                           | 100ml   | M                                |
|                                                                                                                     |                             | Herbata                                                                                                                            | 130ml   | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Kasza jęczmienna                                                                                                                   | 30g     | G                                |
|                                                                                                                     |                             | Mleko 2%                                                                                                                           | 400ml   | M                                |
| II ŚNIADANIE<br>Owsianka z brzoskwinia i ananase<br>DIETA 1, 2, 3, 4                                                | G                           | Herbata                                                                                                                            | 230ml   | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Mleko 2%                                                                                                                           | 200ml   | M                                |
|                                                                                                                     |                             | Płatki owsiane                                                                                                                     | 30g     | G                                |
|                                                                                                                     |                             | Brzoskwinia w syropie                                                                                                              | 21g     | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Ananas w syropie                                                                                                                   | 15g     | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Budyń                                                                                                                              | 13g     | -                                |
| Budyń<br>DIETA 6 (bez cukru), 12, 14                                                                                | G                           | Cukier                                                                                                                             | 3g      | -                                |
|                                                                                                                     |                             |                                                                                                                                    |         |                                  |
| <b>OBIAD</b><br><br>Zupa koperkowa z lanym ciastem<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                   | G                           | Kości, wywar                                                                                                                       | 200ml   | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Marchew                                                                                                                            | 15g     | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Pietruszka, korzeń                                                                                                                 | 7g      | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Seler, korzeń                                                                                                                      | 6g      | SEL                              |
|                                                                                                                     |                             | Por, świeży                                                                                                                        | 3g      | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Masło 82%                                                                                                                          | 5g      | M                                |
| Gulasz z indyka z warzywami<br>w sosie własnym<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                       | D                           | Mleko 2%                                                                                                                           | 10g     | M                                |
|                                                                                                                     |                             | Śmietana 12%                                                                                                                       | 7g      | M                                |
|                                                                                                                     |                             | Olej                                                                                                                               | 10g     | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Mąka pszenna                                                                                                                       | 15g     | G                                |
| Kasza gryczana biała<br>DIETA 1, 2, 6                                                                               | G                           | Włoszczyzna                                                                                                                        | 25g     | SEL                              |
|                                                                                                                     |                             | Koper świeży                                                                                                                       | 5g      | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Mąka pszenna                                                                                                                       | 30g     | G                                |
|                                                                                                                     |                             | Jaja                                                                                                                               | 10g     | J                                |
| Kasza jaglana<br>DIETA 3, 4, 12, 14                                                                                 | G                           | Filet z indyka                                                                                                                     | 100g    | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Włoszczyzna                                                                                                                        | 12g     | SEL                              |
|                                                                                                                     |                             | Kasza gryczana biała                                                                                                               | 70g     | G                                |
| Buraki czerwone<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                                                      | G                           | Kasza jaglana                                                                                                                      | 70g     | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Buraki czerwone                                                                                                                    | 100g    | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Jabłko, świeże                                                                                                                     | 50g     | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Cukier                                                                                                                             | 3g      | -                                |
| Kompot jabłkowy z cynamonem<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14                                                | G                           | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki,<br>sól, kwas cytrynowy, cynamon] | -       | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Banan<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6                                                                 | BO                          | Banan, świeży                                                                                                                      | 120g    | -                                |
| <b>KOLACJA</b><br>Twarożek z makrelą, szpinak świeży,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 6                     | G                           | Chleb pszenny                                                                                                                      | 30-120g | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|                                                                                                                     |                             | Chleb graham                                                                                                                       | 30-120g | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|                                                                                                                     |                             | Bułka pszenna                                                                                                                      | 50g     | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|                                                                                                                     |                             | Masło 82%                                                                                                                          | 10g     | M                                |
| Twarożek, szpinak świeży, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 3, 4                                                    | G                           | Cukier                                                                                                                             | 3g      | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Twaróg biały                                                                                                                       | 50g     | M                                |
|                                                                                                                     |                             | Śmietana 12%                                                                                                                       | 12g     | M                                |
|                                                                                                                     |                             | Makrela wędzona                                                                                                                    | 30g     | R                                |
| Zupa mleczna z płatkami<br>kukurydzianymi, chleb, masło,<br>herbata<br>DIETA 12, 14                                 | G                           | Szpinak baby, świeży                                                                                                               | 10g     | -                                |
|                                                                                                                     |                             | Płatki kukurydziane                                                                                                                | 30g     | -                                |
|                                                                                                                     | G                           | Mleko 2%                                                                                                                           | 400ml   | M                                |
|                                                                                                                     |                             | Herbata                                                                                                                            | 230ml   | -                                |

E=2090,79kcal /W=273,80g/T=67,31g/B=92,24g/Kw.Tł.Nasy.=27,53g/Cukry=60,96g/S=5,96g/Bl.=25,20g

Sporządził:

Zatwierdził:

# 18.03.2025r.

## **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=2090,79kcal /W=273,80g/T=67,31g/B=92,24g/Kw.Tł.Nasy.=27,53g/Cukry=60,96g/S=5,96g/Bl.=25,20g</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Sporządził:

Zatwierdził: