

# 01.05.2025r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY                                                                  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU                                                                                                               |          | ALERGENY                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|
| ŚNIADANIE<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14 | G<br>G                      | Chleb pszenny                                                                                                               | 90g      | G                                |
|                                                                                                 |                             | Chleb graham                                                                                                                | 90g      | G                                |
|                                                                                                 |                             | Bułka pszenna                                                                                                               | 50g      | G                                |
|                                                                                                 |                             | Masło 82%                                                                                                                   | 15g      | M                                |
|                                                                                                 |                             | Cukier                                                                                                                      | 4g       | -                                |
|                                                                                                 |                             | Twaróg biały                                                                                                                | 70g      | M                                |
|                                                                                                 |                             | Śmietana 12%                                                                                                                | 10g      | M                                |
|                                                                                                 |                             | Papryka czerwona, świeża                                                                                                    | 30g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Mleko 2%                                                                                                                    | 100ml    | M                                |
| Twarożek, paparyka czerwona, chleb,<br>masło, bawarka<br>DIETA 6                                | G                           | Herbata                                                                                                                     | 130ml    | -                                |
|                                                                                                 |                             | Kasza jaglana                                                                                                               | 30g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Mleko 2%                                                                                                                    | 400ml    | M                                |
|                                                                                                 |                             | Herbata                                                                                                                     | 230ml    | -                                |
| II ŚNIADANIE<br>Jogurt z owsianką<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14                                   | BO                          | Jogurt z owsianką                                                                                                           | 200g     | M                                |
| Jogurt naturalny<br>DIETA 6                                                                     | BO                          | Jogurt naturalny                                                                                                            | 150g     | M                                |
| OBIAD<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami<br>DIETA 1, 6                                           | G                           | Kości, wywar                                                                                                                | 200ml    | -                                |
|                                                                                                 |                             | Marchew                                                                                                                     | 15g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Pietruszka, korzeń/ Por, świeży                                                                                             | 7g/ 3g   | -/ -                             |
|                                                                                                 |                             | Seler, korzeń                                                                                                               | 6g       | SEL                              |
| Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14                                           | G                           | Masło 82%                                                                                                                   | 7g       | M                                |
|                                                                                                 |                             | Mleko 2%                                                                                                                    | 10g      | M                                |
|                                                                                                 |                             | Śmietana 12%                                                                                                                | 7g       | M                                |
| Gulasz drobiowy z jarzynami<br>w sosie własnym<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                   | D                           | Olej                                                                                                                        | 10ml     | -                                |
|                                                                                                 |                             | Mąka pszenna                                                                                                                | 15g      | G                                |
|                                                                                                 |                             | Włoszczyzna                                                                                                                 | 25g      | SEL                              |
|                                                                                                 |                             | Ziemniaki                                                                                                                   | 130g     | -                                |
| Kasza bulgur<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                                     | G                           | Kalafior, mrożony                                                                                                           | 60g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Filet z mięsa drobiowego                                                                                                    | 80g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Włoszczyzna                                                                                                                 | 12g      | SEL                              |
| Surówka z kapusty włoskiej z<br>jogurtem<br>DIETA 1, 2, 6                                       | BO                          | Filet drobiowy                                                                                                              | 100g     | -                                |
|                                                                                                 |                             | Kasza bulgur                                                                                                                | 60g      | G                                |
|                                                                                                 |                             | Marchew kostka, mrożona                                                                                                     | 100g     | -                                |
|                                                                                                 |                             | Kapusta włoska, świeża                                                                                                      | 70g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Marchew świeża/ Jabłko, świeże                                                                                              | 20g/ 20g | -/ -                             |
| Marchew na ciepło<br>DIETA 3, 4, 12, 14                                                         | G                           | Jogurt typu greckiego                                                                                                       | 20g      | M                                |
|                                                                                                 |                             | Cebula                                                                                                                      | 2g       | -                                |
|                                                                                                 |                             | Mieszanka kompotowa, mrożona                                                                                                | 30g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Cukier                                                                                                                      | 4g       | -                                |
|                                                                                                 |                             | Przyprawy [majeranek, łubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki,<br>sól, kwasek cytrynowy] | -        | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
| PODWIECZOREK<br>Banan<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6                                                    | BO                          | Banan, świeży                                                                                                               | 120g     | -                                |
| KOLACJA<br>Galareta drobiowa, szpinak świeży,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6   | G<br>G                      | Chleb pszenny                                                                                                               | 90g      | G                                |
|                                                                                                 |                             | Chleb graham                                                                                                                | 90g      | G                                |
|                                                                                                 |                             | Bułka pszenna                                                                                                               | 50g      | G                                |
|                                                                                                 |                             | Masło 82%                                                                                                                   | 15g      | M                                |
|                                                                                                 |                             | Cukier                                                                                                                      | 4g       | -                                |
|                                                                                                 |                             | Udko drobiowe/ Filet drobiowy                                                                                               | 38g/ 20g | -/ -                             |
|                                                                                                 |                             | Pietruszka, korzeń                                                                                                          | 5g       | -                                |
|                                                                                                 |                             | Seler, korzeń                                                                                                               | 4g       | SEL                              |
|                                                                                                 |                             | Marchew, świeża                                                                                                             | 10g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Natka pietruszki, liście                                                                                                    | 1g       | -                                |
| Zupa mleczna z ryżem brązowym,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 12, 14                         | G<br>G                      | Włoszczyzna                                                                                                                 | 20g      | SEL                              |
|                                                                                                 |                             | Groszek konserwowy                                                                                                          | 5g       | -                                |
|                                                                                                 |                             | Żelatyna                                                                                                                    | 10g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Szpinak baby, świeży                                                                                                        | 10g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Mleko 2%                                                                                                                    | 400ml    | M                                |
|                                                                                                 |                             | Ryż brązowy                                                                                                                 | 30g      | -                                |
|                                                                                                 |                             | Herbata                                                                                                                     | 230ml    | -                                |

E=2160,45kcal /W=291,45g/T=67,62g/B=93,92g/Kw.Tł.Nasy.=33,16g/Cukry=79,41g/S=4,16g/Bl.=30,83g

Sporządził:

Zatwierdził:

# 01.05.2025r.

## **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=2160,45kcal /W=291,45g/T=67,62g/B=93,92g/Kw.Tł.Nasy.=33,16g/Cukry=79,41g/S=4,16g/Bl.=30,83g</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Sporządził:

Zatwierdził: