

# 31.05.2025r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY                                                                 | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU                                                                                                               |          | ALERGENY                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|
| ŚNIADANIE<br><br>Szynka z indyka, roszponka, chleb,<br>masło, kawa inka<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6 | G<br>G                      | Chleb pszenny                                                                                                               | 30-90g   | G                            |
|                                                                                                |                             | Chleb graham                                                                                                                | 30-90g   | G                            |
|                                                                                                |                             | Bułka pszenna                                                                                                               | 50g      | G                            |
|                                                                                                |                             | Masło 82%                                                                                                                   | 15g      | M                            |
|                                                                                                |                             | Cukier                                                                                                                      | 3g       | -                            |
|                                                                                                |                             | Szynka z indyka                                                                                                             | 70g      | SOJ                          |
|                                                                                                |                             | Roszpoka, świeża                                                                                                            | 10g      | -                            |
| Zupa mleczna z płatkami<br>jęczmiennymi, chleb, masło, herbata<br>DIETA 12, 14                 | G<br>G                      | Kawa inka                                                                                                                   | 2g       | G                            |
|                                                                                                |                             | Mleko 2%                                                                                                                    | 230ml    | M                            |
|                                                                                                |                             | Płatki jęczmienne                                                                                                           | 30g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Mleko 2%                                                                                                                    | 400ml    | M                            |
| II ŚNIADANIE<br>Koktajl truskawkowo-bananowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14         | BO                          | Herbata                                                                                                                     | 230ml    | -                            |
|                                                                                                |                             | Jogurt naturalny                                                                                                            | 200ml    | M                            |
|                                                                                                |                             | Truskawka mrożona                                                                                                           | 50g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Banan świeży                                                                                                                | 30g      | -                            |
| OBIAD<br>Zupa ziemniaczana z jarzynami<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                          | G                           | Cukier                                                                                                                      | 3g       | -                            |
|                                                                                                |                             | Kości, wywar                                                                                                                | 200ml    | -                            |
|                                                                                                |                             | Marchew                                                                                                                     | 15g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Pietruszka, korzeń                                                                                                          | 7g       | -                            |
| Zapiekanka z makaronem<br>pełnoziarnistym z jarzynami i mięsem<br>drobiowym<br>DIETA 1, 6      | G<br>PA                     | Seler, korzeń                                                                                                               | 6g       | SEL                          |
|                                                                                                |                             | Por, świeży                                                                                                                 | 3g       | -                            |
|                                                                                                |                             | Masło 82%                                                                                                                   | 9g       | M                            |
|                                                                                                |                             | Mleko 2%                                                                                                                    | 10g      | M                            |
| Zapiekanka z makaronem pszennym z<br>jarzynami i mięsem drobiowym<br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14     | G<br>PA                     | Śmietana 12%                                                                                                                | 7g       | M                            |
|                                                                                                |                             | Olej                                                                                                                        | 10g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Mąka pszenna                                                                                                                | 15g      | G                            |
|                                                                                                |                             | Włoszczyzna                                                                                                                 | 25g      | SEL                          |
| Sos koperkowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                                   | G                           | Mieszanka 7-składnikowa                                                                                                     | 25g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Ziemniaki                                                                                                                   | 130g     | -                            |
|                                                                                                |                             | Makaron pszenny, świderki                                                                                                   | 70g      | G, J                         |
|                                                                                                |                             | Makaron pełnoziarnisty, świderki                                                                                            | 70g      | G, J                         |
| Kompot owocowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14                                       | G                           | Brokuł, mrożony                                                                                                             | 25g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Marchew                                                                                                                     | 25g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Kalafior, mrożony                                                                                                           | 25g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Mieszanka 7-składnikowa                                                                                                     | 50g      | -                            |
| PODWIECZOREK<br>Sok owocowy- DIETA 1, 2, 3, 4                                                  | BO                          | Włoszczyzna                                                                                                                 | 25g      | SEL                          |
|                                                                                                |                             | Fasolka szparagowa, mrożona                                                                                                 | 25g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Filet drobiowy                                                                                                              | 100g     | -                            |
|                                                                                                |                             | Koper, świeży                                                                                                               | 5g       | -                            |
| Jabłko- DIETA 6                                                                                | BO                          | Mąka pszenna                                                                                                                | 10g      | G                            |
|                                                                                                |                             | Mieszanka kompotowa, mrożona                                                                                                | 25g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Cukier                                                                                                                      | 3g       | -                            |
|                                                                                                |                             | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól,<br>kwasek cytrynowy] | -        | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, |
| KOLACJA<br>Salatka jarzynowa, chleb, masło,<br>herbata<br>DIETA 1, 2, 6                        | G<br>G                      | Sok owocowy                                                                                                                 | 330ml    | -                            |
|                                                                                                |                             | Jabłko, świeże                                                                                                              | 150g     | -                            |
|                                                                                                |                             | Chleb pszenny                                                                                                               | 30-90g   | G                            |
|                                                                                                |                             | Chleb graham                                                                                                                | 30-90g   | G                            |
| Zupa mleczna z ryżem brązowym,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 3, 4, 12, 14                  | G<br>G                      | Bułka pszenna                                                                                                               | 50g      | G                            |
|                                                                                                |                             | Masło 82%                                                                                                                   | 15g      | M                            |
|                                                                                                |                             | Cukier                                                                                                                      | 3g       | -                            |
|                                                                                                |                             | Jogurt grecki/ Śmietana 12%                                                                                                 | 20g/ 10g | M/ M                         |
|                                                                                                |                             | Ogórek kiszony                                                                                                              | 10g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Groszek konserwowy                                                                                                          | 5g       | -                            |
|                                                                                                |                             | Kukurydza konserwowa                                                                                                        | 5g       | -                            |
|                                                                                                |                             | Marchew, kostka-mrożona                                                                                                     | 40g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Ziemniaki                                                                                                                   | 40g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Jabłko, świeże                                                                                                              | 10g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Pietruszka korzeń                                                                                                           | 5g       | -                            |
|                                                                                                |                             | Seler korzeń                                                                                                                | 5g       | SEL                          |
|                                                                                                |                             | Jaja                                                                                                                        | 30g      | J                            |
|                                                                                                |                             | Ryż brązowy                                                                                                                 | 30g      | -                            |
|                                                                                                |                             | Mleko 2%                                                                                                                    | 400ml    | M                            |
|                                                                                                |                             | Herbata                                                                                                                     | 230ml    | -                            |

E=2125,59kcal/W=279,47g/T=68,82g/B=65,18g/Kw.Tl.Nasy.=32,70g/Cukry=89,34g/S=6,75g/Bl.=31,22g

Sporządził:

Zatwierdził:

# 31.05.2025r.

## **LEGENDA:**

### **Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:**

**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=2125,59kcal/W=279,47g/T=68,82g/B=65,18g/Kw.Tł.Nasy.=32,70g/Cukry=89,34g/S=6,75g/Bl.=31,22g</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

Sporządził:

Zatwierdził: