

# 09.06.2025r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY                                                                                                | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU                                                                                                               |              | ALERGENY                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br><br>Szynka z indyka, roszponka świeża,<br>chleb, masło, kawa zbożowa<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6               | G                           | Chleb pszenny                                                                                                               | 30-90g       | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Chleb graham                                                                                                                | 30-90g       | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Bułka pszenna                                                                                                               | 50g          | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Masło 82%                                                                                                                   | 10g          | M                                |
|                                                                                                                               |                             | Cukier                                                                                                                      | 4g           | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Szynka z indyka, wędlina                                                                                                    | 70g          | SOJ                              |
|                                                                                                                               |                             | Roszpinka, świeża                                                                                                           | 10g          | -                                |
| <b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb,<br/>masło, herbata</b><br>DIETA 12, 14                                                  | G                           | Kawa zbożowa                                                                                                                | 5g           | G                                |
|                                                                                                                               | G                           | Mleko 2%                                                                                                                    | 400ml/ 230ml | M                                |
|                                                                                                                               |                             | Kasza manna                                                                                                                 | 30g          | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Herbata                                                                                                                     | 230ml        | -                                |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Koktajl zielony<br>DIETA 1, 2, 12, 14                                                                  | BO                          | Szpinak mrożony                                                                                                             | 35g          | SEL                              |
|                                                                                                                               |                             | Sok pomarańczowy                                                                                                            | 100ml        | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Jabłko                                                                                                                      | 60g/ 150g    | -                                |
| <b>Jabłko gotowane/ świeże</b><br>DIETA 3, 4/ 6                                                                               | G/ BO                       | Banan                                                                                                                       | 35g          | -                                |
| <b>OBIAD</b><br><br>Zupa gulaszowa z soczewicą czerwoną<br>i ziemniakami<br>DIETA 1, 6                                        | G                           | Kości , wywar                                                                                                               | 200ml        | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Marchew, świeża                                                                                                             | 15g          | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Pietruszka, korzeń                                                                                                          | 7g           | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Seler, korzeń                                                                                                               | 6g           | SEL                              |
|                                                                                                                               |                             | Por, świeży                                                                                                                 | 3g           | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Masło 82%                                                                                                                   | 5g           | M                                |
|                                                                                                                               |                             | Mleko 2%/ Śmietana 12%                                                                                                      | 10g/ 7g      | M/ M                             |
|                                                                                                                               |                             | Olej                                                                                                                        | 5ml          | -                                |
| <b>Zupa ziemniaczana z mięsem<br/>drobiowym</b><br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14                                                      | G                           | Mąka pszenna                                                                                                                | 15g          | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Włoszczyzna                                                                                                                 | 25g          | SEL                              |
|                                                                                                                               |                             | Filet z piersi kurczaka                                                                                                     | 30g          | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Soczewica czerwona                                                                                                          | 10g          | -                                |
| <b>Naleśniki z serem i dżemem</b><br>DIETA 1, 2                                                                               | S                           | Ziemniaki                                                                                                                   | 150g         | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Koncentrat pomidorowy                                                                                                       | 5g           | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Mleko 2%                                                                                                                    | 150ml        | M                                |
| <b>Makaron pszenny z serem białym i<br/>musem truskawkowym słodzone</b><br>DIETA 3, 4, 12, 14                                 | G                           | Jaja                                                                                                                        | 10g          | J                                |
|                                                                                                                               | D                           | Mąka pszenna                                                                                                                | 70g          | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Olej                                                                                                                        | 8ml          | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Cukier / Cukier wanilinowy                                                                                                  | 6g /1g       | -                                |
| <b>Makaron pełnoziarnisty z serem<br/>białym i musem truskawkowym<br/>niesłodzonym</b><br>DIETA 6                             | G                           | Dżem owocowy                                                                                                                | 30g          | -                                |
|                                                                                                                               | D                           | Makaron pszenny, świderki                                                                                                   | 100g         | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Makaron pełnoziarnisty, świderki                                                                                            | 100g         | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Twaróg biały                                                                                                                | 60g          | M                                |
|                                                                                                                               |                             | Truskawka, mrożona                                                                                                          | 100g         | -                                |
| <b>Kompot owocowy</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14                                                               | G                           | Mieszanka kompotowa, mrożona                                                                                                | 25g          | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Cukier                                                                                                                      | 4g           | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki,<br>sól, kwasek cytrynowy] | -            | 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><br>Salatka z kapustą pekińską i filetem<br>drobiowym, chleb, masło, herbata<br>DIETA 1, 2 (bez papryki), 6 | G<br>G                      | Chleb pszen                                                                                                                 | 30-90g       | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Chleb graham                                                                                                                | 30-90g       | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Bułka pszenna                                                                                                               | 50g          | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Masło 82%                                                                                                                   | 10g          | M                                |
|                                                                                                                               |                             | Cukier                                                                                                                      | 4g           | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Kapusta pekińska                                                                                                            | 50g          | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Filet drobiowy                                                                                                              | 40g          | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Papryka czerwona                                                                                                            | 20g          | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Ogórek kiszony                                                                                                              | 24g          | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Pomidor                                                                                                                     | 20g          | -                                |
|                                                                                                                               |                             | Kukurydza konserwowa                                                                                                        | 10g          | -                                |
| <b>Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb,<br/>masło, herbata</b><br>DIETA 3, 4, 12, 14                                           | G                           | Olej                                                                                                                        | 12g          | -                                |
|                                                                                                                               | G                           | Kasza kuskus                                                                                                                | 30g          | G                                |
|                                                                                                                               |                             | Mleko 2%                                                                                                                    | 400ml        | M                                |
|                                                                                                                               |                             | Herbata                                                                                                                     | 230ml        | -                                |

E=2152,24kcal/W=298,76g/T=65,19g/B=90,87g/Kw.Tł.Nasy.=23,38g/Cukry=83,02g/S=6,16g/Bl.=27,52g

Sporządził:

Zatwierdził:

# 09.06.2025r.

## **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=2152,24kcal/W=298,76g/T=65,19g/B=90,87g/Kw.Tł.Nasy.=23,38g/Cukry=83,02g/S=6,16g/Bl.=27,52g</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

Sporządził:

Zatwierdził: