

19.03.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser żółty, ogórek kiszony, chleb, masło, kakao DIETA 1	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%	15g	M
		Cukier	4g	-
Pasta z jajka, ogórek kiszony, chleb, masło, kakao DIETA 2, 6	G	Ser żółty	50g	M
	G	Ogórek kiszony	20g	-
		Jaja	70g	J
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Herbata/ Kakao	230ml/ 2g	-/ G
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Galaretka	23g	-
		Ananas w syropie	15g	-
		Brzoskwinia w syropie	21g	-
Kisiel DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	13g	-
		Cukier	2g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą kuskus i ciecierzą DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%/ Mleko 2%	7g/ 10g	M/ M
		Śmietana 12%	7g	M
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Kluski leniwe ze szpinakiem DIETA 1, 2	G	Kalafior, mrożony	60g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Ciecierzycza konserwowa	10g	-
Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Ziemniaki	150g	-
		Twaróg biały	50g	M
		Jaja	10g	J
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	40g	G
		Mąka ziemniaczana	20g	-
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	D	Ziemniaki	250g	-
		Marchew, świeża	80g	-
		Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	20ml	M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jogurt owocowy- DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, roszponka, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	PI 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%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Filet drobiowy	60g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
		Marchew, świeża/ Pietruszka korzeń, świeża	15g/ 5g	-/ -
		Seler korzeń, świeży	5g	SEL
		Olej	7g	-
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Roszpinka, świeża	5g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2164,63kcal/W=279,29g/T=73,74g/B=85,94g/Kw.Tl.Nasy.=37,23g/Cukry=63,63g/S=5,45g/Bl.=30,72g

Sporządził:

Zatwierdził:

19.03.2025r.

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.

E=2164,63kcal/W=279,29g/T=73,74g/B=85,94g/Kw.Tł.Nasy.=37,23g/Cukry=63,63g/S=5,45g/Bl.=30,72g

Sporządził:

Zatwierdził: