

01.06.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 1,5 jajka na miękko z dipem ziołowym, szpinak świeży z papryką, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2(bez papryki), 6	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
	G	Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Jaja	75g	J
		Jogurt typu greckiego/ Jogurt naturalny	15g/15g	M/ M
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Koper świeży /Szczypior świeży	1g/ 1g	-/ -
	G	Szpinak baby, świeży/ Papryka czerwona, świeża	5g/ 15g	-/ -
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z ananasem i brzoskwinią DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Mleko 2%	150ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie	12g	-
		Brzoskwinia w syropie	15g	-
Budyń DIETA 6 (bez cukru), 12, 14	BO	Cukier biały	3g	-
		Budyń	13g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 2, 6	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 3, 4, 12, 14	G	Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
Roladki z marchewką w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Olej	10g	-
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Mąka pszenna	15g	G
		Śmietana 12%	7g	M
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Koncentrat pomidorowy	12g	-
		Kasza jaglana	30g	G
		Marchew	20g	-
		Filet drobiowy	80g	-
Surówka z kapusty włoskiej z olejem DIETA 1, 2, 6	BO	Mąka pszenna	10g	G
		Kasza bulgur	70g	G
		Kapusta włoska, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	30g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko, świeże	20g	-
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Kefir owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Kefir owocowy	375g	M
Kefir naturalny DIETA 6	BO	Kefir naturalny	200g	M
KOLACJA Twarożek z tuńczykiem, sałata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Twaróg biały	50g	M
		Śmietana 12%	10g	M
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Tuńczyk w sosie własnym	20g	R
	G	Sałata lodowa, świeża	35g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2120,61kcal/W=279,84g/T=68,44g/B=94,95g/Kw. Tł. Nasy.=31,80g/Cukry=79,54g/S=4,45g/ Bl.=28,66g

Sporządził:

Zatwierdził:

01.06.2025r.

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=2120,61kcal/W=279,84g/T=68,44g/B=94,95g/Kw. Tł. Nasy.=31,80g/Cukry=79,54g/S=4,45g/ Bl.=28,66g
--

Sporządził:

Zatwierdził: