

23.05.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z koperkiem, sałata zielona, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	10g	M
		Koper, świeży	1g	-
		Salata zielona, świeża	20g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Gryśik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Syrop owocowy	15ml	-
Budyń DIETA 6 (bez cukru)	G	Cukier	3g	-
		Budyń	13g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą kuskus z soczewicą zieloną- DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G D	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Ryba duszona z jarzynami w sosie pomidorowym- DIETA 1, 2, 6	PA G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ryba duszona z jarzynami w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	PA G	Kalafior, mrożony	60g	SEL
		Kasza kuskus	30g	G
		Soczewica zielona	10g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem i marchewką DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta włoska, świeża	80g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Jogurt grecki	20g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak , mrożony	100g	-
		Mieszanka kompotowa, mrożona	30g	-
		Cukier	3g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
KOLACJA 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, rzodkiewka, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Jaja	100g	J
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Jogurt grecki/ Jogurt naturalny 2%	15g/ 15g	M/ M
		Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G, J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2203,38kcal /W=291,36g/T=72,78g/B=93,68g/Kw.Tl.Nasy.=34,07g/Cukry=74,24g/S=4,16g/Bl.=31,19g

Sporządził:

Zatwierdził:

23.05.2025r.

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.

E=2203,38kcal /W=291,36g/T=72,78g/B=93,68g/Kw.Tł.Nasy.=34,07g/Cukry=74,24g/S=4,16g/Bl.=31,19g
--

Sporządził:

Zatwierdził: