

01.07.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Filety z makreli w sosie pomidorowym, rukola świeża, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Rukola, świeża	5g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kakao	2g	G
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Salatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Kiwi, świeże	15g	-
		Banan, świeży	30g	-
		Jabłko, świeże	150g/30g	-
Jabłko świeże / gotowane DIETA 6 / 12, 14	BO/ G	Nektarynka, świeża	20g	
		Arbuz, świeży	40g	
		Brzoskwinia w syropie	15g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Sos potrawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Olej	10g	-
	PA	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kalafior, mrożony	70g	-
		Kasza jaglana	30g	-
		Filet drobiowy	100g	-
Fasolka szparagowa na ciepło DIETA 1, 2, 6	G	Włoszczyzna	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	2g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Fasolka szparagowa, mrożona	100g	-
		Włoszczyzna	100g	SEL
		Truskawka, mrożona	25g	-
Kompot truskawkowo-rabarbarowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Rabarbar, świeży	10g	-
		Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Twarożek, miód, szpinak świeży, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
Twarożek, szpinak świeży, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Miód	2x25g	-
		Twaróg biały	50g	M
		Śmietana 12%	10g	M
		Szpinak baby, świeży	10g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Ryż biały	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2057,21kcal/W=280,69g/T=65,25g/B=83,02g/Kw.Tł.Nasy.=30,40g/Cukry=103,91g/S=4,38g/Bl.=25,91g

Sporządził:

Zatwierdził:

01.07.2025r.

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=2057,21kcal/W=280,69g/T=65,25g/B=83,02g/Kw.Tł.Nasy.=30,40g/Cukry=103,91g/S=4,38g/Bl.=25,91g
--

Sporządził:

Zatwierdził: