

10.06.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Sałatka z rukolą i pomidorami suszonymi, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Kukurydza konserwowa/ Rukola, świeża	5g/ 5g	-/ -
		Olej/ Słonecznik łuskany	5ml/ 5g	-/ -
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Szynka wieprzowa	20g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Pomidor suszony, w oleju	20g	-
		Mąka pszenna/ Jaja	30g/ 10g	G/ J
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Kisiel z jabłkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	BO	Herbata	230ml	-
		Kisiel	13g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Barszcz ukraiński z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
Mięso zapiekane w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D G	Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5ml	-
Kasza gryczana DIETA 1, 6	G	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Buraki	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	130g	-
Kasza jaglana DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Kalafior, mrożony/ Fasolka szparagowa, mrożona	12g/12g	-/ -
		Mięso wieprzowe z szynki/ Filet drobiowy	30g/ 50g	-
		Bułka czerstwa	10g	G
		Jaja	10g	J
Surówka z kapusty białej z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza gryczana	70g	G
		Kasza jaglana	70g	-
		Kapusta biała, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko, świeże	20g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa, mrożona/ Wiśnie, mrożone	12g/ 12g	-/ -
Kompot owocowo- wiśniowy 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, kwas cytrynowy, cynamon, imbir]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jogurt owocowy pitny DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt owocowy pitny	250ml	M
Jogurt naturalny pitny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny pitny	330ml	M
KOLACJA Twarożek z makrelą wędzoną, sałata zielona, chleb, masło, kakao 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 płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Makrela wędzona	20g	R
		Salata zielona, świeża	35g	-
		Kakao	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2166,84kcal/W=285,22g/T=73,16g/B=93,43g/Kw.Tl.Nasy.=33,51g/Cukry=77,14g/S=5,46g/Bl.=27,15g

Sporządził:

Zatwierdził:

10.06.2025r.

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=2166,84kcal/W=285,22g/T=73,16g/B=93,43g/Kw.Tł.Nasy.=33,51g/Cukry=77,14g/S=5,46g/Bl.=27,15g

Sporządził:

Zatwierdził: