

18.06.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z szynką drobiową, sałata strzępiasta, 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	4g	-
		Twaróg biały	50g	M
		Śmietana 12%	10g	M
		Szynka drobiowa	20g	SOJ, M
		Salata strzępiasta, świeża	10g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Herbata	230ml	-
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 grochowa z kaszą pęczak DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%/ Mleko 2%	9g/ 10g	M/ M
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Kluski leniwe ze szpinakiem DIETA 1, 2	G	Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa, mrożona	25g	-
		Groch, połówki	10g	-
Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Kasza pęczak	30g	G
		Kasza jęczmienna, średnia	30g	G
		Ziemniaki	150g	-
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Twaróg biały	50g	M
		Jaja	10g	J
		Mąka pszenna	40g	G
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Mąka ziemniaczana	20g	-
		Szpinak mrożony	25g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	D	Marchew, świeża	80g	-
		Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	20ml	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Kefir owocowy- DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Kefir owocowy	375g	M
Kefir naturalny- DIETA 6	BO	Kefir naturalny	200g	M
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, roszponka, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	PI G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Filet drobiowy	60g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
		Marchew, świeża/ Pietruszka korzeń, świeża	15g/ 5g	-/ -
		Seler korzeń, świeży	5g	SEL
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Olej/ Roszponka, świeża	7g/ 5g	-/ -
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2172,01kcal/W=298,16g/T=68,73g/B=90,36g/Kw.Tł.Nasy.=33,85g/Cukry=89,06g/S=4,68g/Bl.=28,15g

Sporządził:

Zatwierdził:

18.06.2025r.

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=2172,01kcal/W=298,16g/T=68,73g/B=90,36g/Kw.Tł.Nasy.=33,85g/Cukry=89,06g/S=4,68g/Bl.=28,15g

Sporządził:

Zatwierdził: