

20.06.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, szpinak świeży z papryką , chleb, masło, kawa inka 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	4g	-
		Jaja	100g	J
		Jogurt grecki	30ml	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Szpinak baby, świeży/ Papryka czerwona, świeża	5g/ 10g	-/-
		Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Ptasie mleczko z brzoskwinia i biszkoptami DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Herbata	230ml	-
		Jogurt naturalny	100g	M
		Woda	54ml	-
		Galaretka owocowa	27g	-
		Brzoskwinia w syropie	19g	-
Budyń DIETA 6(bez cukru), 12, 14	BO	Biszkopty	10g	G, J
		Mleko 2%	200ml	M
		Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	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%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
Ryba duszona w jarzynach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Kalafior mrożony	75g	-
		Kasza jaglana	30g	-
		Soczewica zielona	10g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Miruna, bez skóry	100g	R
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty kiszzonej DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta kiszona	80g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Cebula, świeża	5g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak rozdrobniony , mrożony	100g	-
		Truskawki, mrożone	50g	-
		Cukier	4g	-
Kompot truskawkowy 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 Sok owocowy- DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Sok owocowy	330ml	-
Banan- DIETA 6	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Twarożek z szczypiorkiem, pomidor, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	PI G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
Twarożek z koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	10g	M
		Szczypior, świeży	1g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Salata lodowa, świeża	35g	-
		Koper, świeży	1g	-
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2078,29kcal /W=272,50g/T=69,00g/B=86,38g/Kw.Tl.Nasy.=32,78g/Cukry=88,86g/S=4,57g/Bl.=27,12g

Sporządził:

Zatwierdził:

20.06.2025r.

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=2078,29kcal /W=272,50g/T=69,00g/B=86,38g/Kw.Tł.Nasy.=32,78g/Cukry=88,86g/S=4,57g/Bl.=27,12g
--

Sporządził:

Zatwierdził: