

24.06.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, roszponka z pomidorem, chleb, masło, kawa inka 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	-
Szynka z indyka, roszponka, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Szynka z indyka	70g	SOJ
		Roszpodka, świeża	5g	-
		Pomidor, świeży	20g	-
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z truskawką i bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Truskawka mrożona	50g	-
		Banan, świeży	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Schab duszony z jarzynami w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mieszanka 7-składnikowa	50g	-
		Ziemniaki	130g	-
		Schab wieprzowy	80g	-
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	12g	SEL
		Mąka pszenna	10g	G
		Kasza bulgur	60g	G
		Marchew świeża	70g	-
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko świeże	30g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Jogurt grecki	20g	M
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Mieszanka kompotowa	12g	-
		Porzeczka, mrożona	12g	-
		Cukier	3g	-
Kompot owocowo-porzeczkowy 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 Salatka z buraczkami, rukolą, twarogiem i słonecznikiem, 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
	G	Cukier	3g	-
		Buraki, świeże	60g	-
		Rukola, świeża	10g	-
		Twaróg biały	40g	M
		Słonecznik łuskany	5g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Przyprawy[Ziola prowansalskie, sól, kwasek cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
	G	Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2137,26kcal /W=280,62g/T=71,03g/B=93,70g/Kw.Tł.Nasy.=32,95g/Cukry=66,02g/S=6,25g/Bl.=34,97g

Sporządził:

Zatwierdził:

24.06.2025r.

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=2137,26kcal /W=280,62g/T=71,03g/B=93,70g/Kw.Tł.Nasy.=32,95g/Cukry=66,02g/S=6,25g/Bl.=34,97g
--

Sporządził:

Zatwierdził: