

27.06.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, szpinak z papryką czerwoną, chleb, masło, kakao DIETA 1	G G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	4g	-
		Ser topiony	2x25g	M
Twarożek z koperkiem, szpinak świeży, chleb, masło, kakao DIETA 2, 3, 4, 6	G	Szpinak baby, świeży	5g	-
		Papryka czerwona, świeża	20g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	10g	M
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Koper, świeży	1g	-
		Płatki owsiane/ Kakao	30g/ 2g	G/ G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M/ M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Galaretka	23g	-
		Ananas w syropie	15g	-
		Brzoskwinia w syropie	21g	-
Kisiel z jabłkiem DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	13g	-
		Jabłko, świeże	30g	-
		Cukier	2g	-
OBIAD Zupa brokułowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5g	-
Jajko w sosie koperkowym DIETA 1, 2, 6	G	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Brokuł, mrożony	75g	-
		Mąka pszenna	30g	G
Ryba duszona w sosie koperkowym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Jaja	10g	J
		Jaja	100g	J
		Koper, świeży	5g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Miruna, mrożona	100g	R
		Włoszczyzna, mrożona	12g	-
		Ziemniaki/ Koper, świeży	250g/ 2g	-
		Kapusta włoska, świeża	70g	-
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko, świeże	50g	-
		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	375ml	M
Kefir naturalny- DIETA 6	BO	Kefir naturalny	200ml	M
KOLACJA Sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem i ciecierzycą, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	4g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Tuńczyk w sosie własnym	30g	R
		Pomidory suszone w oleju	15g	-
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ciecierzycza konserwowa	50g	-
		Natka pietruszki, świeża	1g	-
		Olej	5g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G, J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2299,02kcal /W=302,17g/T=69,96g/B=88,49g/Kw.Tl.Nasy.=31,24g/Cukry=90,77g/S=5,76g/Bl.=31,24g

Sporządził:

Zatwierdził:

27.06.2025r.

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=2299,02kcal /W=302,17g/T=69,96g/B=88,49g/Kw.Tł.Nasy.=31,24g/Cukry=90,77g/S=5,76g/Bl.=31,24g
--

Sporządził:

Zatwierdził: