

30.06.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, sałata zielona, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Szynka z indyka	70g	SOJ
		Sałata zielona, świeża	15g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kawa zbożowa	5g	G
	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150ml	M
OBIAD Barszcz ukraiński z grochem połówki DIETA 1, 6	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew/ Pietruszka korzeń	15g/ 7g	-/ -
		Seler korzeń	6g	SEL
		Cebula/ Por	5g/ 3g	-/ -
Barszcz ukraiński DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%/ Mleko 2%	7g/ 10g	M/ M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Pierogi ruskie DIETA 1, 2	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Buraki, świeże	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Fasolka szparagowa, mrożona	12g	SEL
Mięso drobiowe z jarzynami w sosie własnym DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Kalafior mrożony	12g	SEL
		Groch połówki	10g	-
		Ziemniaki	50g	-
		Mąka pszenna	60g	G
Kasza bulgur DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	5g	J
		Ziemniaki	100g	-
		Twaróg biały	50g	M
		Filet drobiowy	100g	-
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Włoszczyzna	12g	SEL
		Kasza bulgur	70g	G
		Marchew, świeża/ Jabłko, świeże	90g/30g	-/ -
		Jogurt grecki	20g	M
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak , mrożony	100g	-
		Jabłka, 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 Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Pasta z mięsa drobiowego, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G/ 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
		Olej	7g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Ogórek kiszony	30g	-
	G	Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2112,43kcal/W=291,54g/T=65,17g/B=89,54g/Kw.Tł.Nasy.=31,83g/Cukry=79,68g/S=6,81g/Bl.=29,81g

Sporządził:

Zatwierdził:

30.06.2025r.

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=2112,43kcal/W=291,54g/T=65,17g/B=89,54g/Kw.Tł.Nasy.=31,83g/Cukry=79,68g/S=6,81g/Bl.=29,81g

Sporządził:

Zatwierdził: