

09.07.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Kurczak gotowany, sałatka z roszponki i rzodkiewki, 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
		Cukier	3g	-
Kurczak gotowany, roszponka, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Kurczak gotowany, wędlina	70g	SOJ
		Roszponka, świeża	10g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Kasza kuskus	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z truskawką i bananem DIETA 1, 2, 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 ogórkowa z tartym grysikiem DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
Zupa jarzynowa z tartym grysikiem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Kotleciki z jajek DIETA 1, 2, 6	D/ PI	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Filet drobiowy duszony DIETA 3, 4, 12, 14	D	Ogórki kiszone	30g	-
		Kasza manna	30g	G
		Jaja	10g	J
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	100g	J
		Koper, świeży	2g	-
		Bułka pszenna, czerstwa	10g	G
Ćwikła DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Buraki, świeże	120g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14	G	Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
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 kapustą pekińską i filetem drobiowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 6	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Kapusta pekińska	50g	-
		Filet drobiowy	40g	-
		Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	24g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Pomidor	20g	-
	G	Kukurydza konserwowa	10g	-
		Olej	6g	-
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2105,76kcal /W=288,84g/T=68,58g/B=86,38g/Kw.Tl.Nasy.=30,40g/Cukry=74,92g/S=6,64g/Bl.=28,58g

Sporządził:

Zatwierdził:

09.07.2025r.

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=2105,76kcal /W=288,84g/T=68,58g/B=86,38g/Kw.Tł.Nasy.=30,40g/Cukry=74,92g/S=6,64g/Bl.=28,58g
--

Sporządził:

Zatwierdził: