

12.07.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, roszponka, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Szynka z indyka	70g	SOJ
		Roszonka, świeża	10g	-
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	150g	M
		Truskawka mrożona	50g	-
		Banan świeży	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa ziemniaczana z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 6	G PA	Por, świeży	2g	-
		Cebula, świeża	3g	-
		Masło 82%	4g	M
		Mleko 2%	20g	M
		Olej	20g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Zapiekanka z makaronem pszennym z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	-
		Ziemniaki	150g	-
		Makaron pszenny, świderki	80g	G, J
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	80g	G, J
		Brokuł, mrożony	25g	-
		Marchew	25g	-
Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kalafior, mrożony	25g	-
		Mieszanka 7-składnikowa	50g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	25g	-
		Filet drobiowy	60g	-
		Koper, świeży	5g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mieszanka kompotowa, mrożona	10g	G
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	25g	-
			-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M
PODWIECZOREK Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Sok owocowy	330ml	-
Jabłko DIETA 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
KOLACJA Salatka z kapustą pekińską, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 6	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Kapusta pekińska, świeża	60g	-
		Mięso z piersi kurczaka	30g	-
		Papryka czerwona, świeża	20g	-
		Ogórek kiszony	24g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Pomidory, świeże	30g	-
		Kukurydza konserwowa	10g	-
		Olej	12g	-
		Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2188,40kcal/W=277,33g/T=69,37g/B=94,64g/Kw.Tl.Nasy.=22,55g/Cukry=77,19g/S=8,39g/Bl.=47,72g

Sporządził:

Zatwierdził:

12.07.2025r.

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=2188,40kcal/W=277,33g/T=69,37g/B=94,64g/Kw.Tł.Nasy.=22,55g/Cukry=77,19g/S=8,39g/Bl.=47,72g

Sporządził:

Zatwierdził: