

15.07.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z szynką drobiową, salata strzępiasta czerwona, chleb, masło, herbata- DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały	50g	M
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Jogurt naturalny	8g	M
	G	Kurczak gotowany, wędlina	20g	SOJ
	G	Salata strzępiasta czerwona, świeża	35g	-
	G	Mąka pszenna	30g	G
	G	Jaja	10g	J
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko, świeże	50g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą kuskus DIETA 1, 6	G	Cynamon	1g	-
		Cukier	3g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus DIETA 2, 3, 4, 12, 14	D	Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	2g	-
		Cebula, świeża	3g	-
		Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10ml	M
Bigos z cukinii z mięsem z indyka DIETA 1, 2, 6	D	Olej	20ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Kalafior, mrożony	90g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
Mięso z indyka w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Cukinia, świeża	130g	-
		Kielbasa wieprzowa	30g	-
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Mięso z indyka	60g/ 100g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew, świeża	15g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	2g	-
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa, mrożona	12g	-
Kompot owocowo-porzeczkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Porzeczka czarna, mrożona	12g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Jogurt pitny owocowy	250ml	M
		Jogurt pitny naturalny	330ml	M
		Jogurt pitny naturalny	330ml	M
PODWIECZOREK Jogurt pitny owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt pitny naturalny	330ml	M
		Jogurt pitny naturalny	330ml	M
		Jogurt pitny naturalny	330ml	M
		Jogurt pitny naturalny	330ml	M
		Jogurt pitny naturalny	330ml	M
KOLACJA Salatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2(bez papryki), 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Makaron ryżowy	30g	G, J
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Papryka czerwona	10g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szynka wieprzowa	20g	-
		Groszek konserwowy	7g	-
		Jogurt grecki	20g	M
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Ogórek kiszony	10g	-
		Szczypior, świeży	1g	-
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2136,81kcal/W=276,91g/T=66,79g/B=96,69g/Kw.Tl.Nasy.=23,04g/Cukry=57,40g/S=7,58g/Bl.=45,01g

Sporządził:

Zatwierdził:

15.07.2025r.

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=2136,81kcal/W=276,91g/T=66,79g/B=96,69g/Kw.Tł.Nasy.=23,04g/Cukry=57,40g/S=7,58g/Bl.=45,01g

Sporządził:

Zatwierdził: