

16.07.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
Konserwa rybna, rzodkiewka chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
II ŚNIADANIE Salatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Kiwi, świeże	15g	-
		Banan, świeży	30g	-
		Jabłko, świeże	150g/30g	-
		Nektarynka, świeża	30g/ 120g	-
Nektarynka/ Jabłko gotowane DIETA 6 / 12, 14	BO/ G	Arbuz, świeży	40g	-
		Ananas w syropie	10g	-
OBIAD Zupa pęczakowa z jarzynami i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
Zupa krupnik z jarzynami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
Pierogi z serem i szpinakiem DIETA 1, 2	G	Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Mieszanka 7- składnikowa	50g	-
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Kasza, pęczak/ Kasza jęczmienna średnia	30g	G
		Soczewica zielona	10g	-
		Mąka pszenna	50g	G
		Twaróg biały	70g	M
Ziemniaki z koperkiem DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Szpinak rozdrobniony, mrożony	40g	SEL
		Jaja	3g	J
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Koper, świeży	1g	-
		Marchew, świeża	70g	-
		Jabłko, świeże	30g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Por, świeży	3g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt typu greckiego	20g	M
		Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Truskawka, mrożona	12g	-
Kompot truskawkowo-rabarbarowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	G	Rabarbar, świeży	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kmień mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Jogurt z owsianką	200g	M
PODWIECZOREK Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4	BO			
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, sałata lodowa świeża, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	PI G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Filet drobiowy	60g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Marchew, świeża	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Olej	12g	-
		Sałata lodowa, świeża	35g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2127,86kcal/W=278,31g/T=66,79g/B=91,06g/Kw.Tł.Nasy.=26,22g/Cukry=69,80g/S=6,16g/Bl.=43,94g

Sporządził:

Zatwierdził:

16.07.2025r.

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=2127,86kcal/W=278,31g/T=66,79g/B=91,06g/Kw.Tł.Nasy.=26,22g/Cukry=69,80g/S=6,16g/Bl.=43,94g

Sporządził:

Zatwierdził: