

21.07.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, roszponka świeża, 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
		Szynka z indyka, wędlina	70g	SOJ
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Roszpoka, świeża	10g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Kasza manna	30g	-
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z ananasem i wiórkami kokosowymi DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie/ Wiórki kokosowe	24g/ 3g	-/-
		Budyń	13g	-
Budyń DIETA 6 (bez cukru), 12, 14	G	Cukier	3g	-
OBIAD Zupa gulaszowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	2g	-
		Cebula, świeża	3g	-
		Masło 82%	4g	M
		Mleko 2%	10g	M
Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	15ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Filet z piersi kureczaka	30g	-
		Soczewica czerwona	10g	-
Naleśniki z serem na słodko DIETA 1, 2	S	Ziemniaki	130g	-
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Mleko 2%	100ml	M
Salatka owocowa DIETA 1, 2	BO	Jaja	7g	J
		Mąka pszenna	50g	G
		Olej	8ml	-
Makaron pszenny z serem białym i musem truskawkowym słodzonym DIETA 3, 4, 12, 14	G	Cukier	4g	-
	D	Cukier wanilinowy	2g	-
		Banan, świeży	30g	-
		Jabłko, świeże	40g	-
Makaron pełnoziarnisty z serem białym i musem truskawkowym niesłodzonym DIETA 6	G	Nektarynka, świeża	30g	-
	D	Arbuz, świeży	40g	-
		Makaron pszenny, świderki	100g	G
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
		Twaróg biały	60g	M
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Truskawka, mrożona	100g	-
		Mieszanka kompotowa, mrożona	25g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Brzoskwinia DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Brzoskwinia, świeża	100g	-
KOLACJA Salatka ryżowa z tuńczykiem, 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
		Ryż biały	40g	-
		Tuńczyk w sosie własnym	30g	R
		Papryka czerwona	30g	-
		Kukurydza konserwowa	15g	-
		Szczypior świeży	2g	-
		Koper świeży	2g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt typu greckiego	20g	M
	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2184,53kcal/W=293,71g/T=65,98g/B=96,72g/Kw.Tl.Nasy.=24,54g/Cukry=50,34g/S=7,69g/Bl.=42,90g

Sporządził:

Zatwierdził:

21.07.2025r.

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=2184,53kcal/W=293,71g/T=65,98g/B=96,72g/Kw.Tł.Nasy.=24,54g/Cukry=50,34g/S=7,69g/Bl.=42,90g

Sporządził:

Zatwierdził: