

25.07.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Chalka, dżem owocowy, chleb, twarożek, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Chalka	100g	G, J, M
Konserwa rybna, sałata lodowa, chleb, masło, kawa inka DIETA 6	G	Dżem owocowy	2x25g	-
		Twaróg biały	30g	M
		Jogurt naturalny	6g	M
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Sałata lodowa, świeża	20g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kawa inka	2g	G
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny/ Mleko 2%	150ml/ 50ml	M/ M
		Truskawka mrożona/ Banan świeży	50g/ 30g	-/ -
		Płatki owsiane	10g	G
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa krupnik z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Cebula, świeża	2g	-
Ryba duszona w jarzynach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Olej	20ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mieszanka 7-składnikowa	50g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Miruna, bez skóry	100g	R
Fasolka szparagowa na ciepło DIETA 1, 2, 6	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Koper świeży	2g	-
		Fasolka szparagowa, mrożona	100g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak mrożony	100g	-
		Mieszanka kompotowa/ Porzeczka, mrożona	12g/ 12g	-/ -
Kompot owocowo- porzeczkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	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 Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
KOLACJA Salatka z buraka czerwonego, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Buraki czerwone, świeże	75g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Jaja	50g	J
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Jogurt grecki	20g	M
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2144,20kcal /W=291,20g/T=69,43g/B=83,46g/Kw.Tl.Nasy.=26,23g/Cukry=79,05g/S=5,43g/Bl.=39,13g

Sporządził:

Zatwierdził:

25.07.2025r.

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=2144,20kcal /W=291,20g/T=69,43g/B=83,46g/Kw.Tł.Nasy.=26,23g/Cukry=79,05g/S=5,43g/Bl.=39,13g
--

Sporządził:

Zatwierdził: