

30.07.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z dżemem owocowy, chleb, masło, kawa zbożowa 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
		Twaróg biały	40g	M
		Jogurt naturalny	8g	M
		Dżem owocowy	40g	-
Twarożek z ziołami, papryka czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 6	G G	Twaróg biały	70g	M
		Jogurt naturalny	12g	M
		Zioła prowansalskie	1g	-
		Papryka czerwona	30g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Sałatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Arbuz, świeży	40g	-
		Banan, świeży	30g	-
		Jabłko, świeże	40g	-
		Ananas w syropie	10g	-
Jabłko świeże/ gotowane DIETA 6/ 12, 14	BO/ G	Nektarynka, świeża	30g	-
		Jabłko, świeże	150g	-
OBIAD Zupa grochowa z kaszą pęczak DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Cebula, świeża	2g	-
Mięso z indyka w sosie z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Masło 82%/ Mleko 2%	9g/ 10g	M/ M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Mieszanek 7-składnikowa, mrożona	25g	-
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Groch, połówki	10g	-
		Kasza pęczak	30g	G
		Kasza jęczmienna, średnia	30g	G
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	2g	-
		Mięso z indyka	80g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna, mrożona	12g	SEL
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	D	Marchew, świeża	80g	-
		Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	20ml	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4	BO	Serek homogenizowany	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 3, 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, roszponka, 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	50g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
		Marchew, świeża/ Pietruszka korzeń, świeża	15g/ 5g	-/ -
		Seler korzeń, świeży	5g	SEL
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Olej/ Roszponka, świeża	12ml/ 5g	-/ -
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2128,66kcal/W=284,36g/T=64,77g/B=95,04g/Kw.Tl.Nasy.=25,54g/Cukry=70,78g/S=5,92g/Bl.=46,86g

Sporządził:

Zatwierdził:

30.07.2025r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:

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=2128,66kcal/W=284,36g/T=64,77g/B=95,04g/Kw.Tł.Nasy.=25,54g/Cukry=70,78g/S=5,92g/Bl.=46,86g

Sporządził:

Zatwierdził: