

# 06.09.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Ser topiony, rukola, rzodkiewka, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Ser topiony	2x25g	M
<b>Pasta z jajka, rukola, rzodkiewka, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 2, 6</b>	G	Rukola, świeża	5g	-
	G	Rzodkiewka, świeża	10g	-
		Jaja	70g	J
		Jogurt naturalny	8g	M
		Kawa zbożowa	5g	G
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Grysik z sosem truskawkowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	-
		Truskawka, mrożona	33g	-
<b>Jogurt naturalny DIETA 6</b>	G	Jogurt naturalny	150g	M
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z ryżem białym DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
<b>Zupa jarzynowa z ryżem białym DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Por, świeży	2g	-
		Cebula, świeża	3g	-
		Mleko 2%	10g	M
<b>Schab duszony z jarzynami w sosie własnym DIETA 1, 2, 6</b>	D	Olej	20ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
<b>Kurczak duszony z jarzynami w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14</b>	D	Ryż biały	30g	-
		Schab wieprzowy	90g	-
		Filet z kurczaka	90g	-
		Włoszczyzna, mrożona	12g	SEL
<b>Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Mąka pszenna	10g	G
		Ziemniaki	250g	-
		Koper świeży	2g	-
		Seler, korzeń	80g	SEL
<b>Surówka z selera i jabłka z jogurtem Dieta 1, 2, 6</b>	BO	Jabłko, świeże	30g	-
		Jogurt typu greckiego	20g	M
<b>Włoszczyzna na ciepło Dieta 3, 4, 12, 14</b>	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Jabłka, świeże	50g	-
<b>Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Nektarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Nektarynka, świeża	120g	-
<b>KOLACJA</b> Schab duszony, ogórek kiszony, 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
		Schab duszony, wędlina	70g	-
<b>Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4</b>	G	Ogórek kiszony	30g	-
		Sałata lodowa, świeża	35g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
<b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G	Kasza jęczmienna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2122,94kcal /W=272,72g/T=69,26g/B=94,88g/Kw.Tl.Nasy.=26,10g/Cukry=45,42g/S=9,10g/Bl.=44,39g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 06.09.2025r.

## **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=2122,94kcal /W=272,72g/T=69,26g/B=94,88g/Kw.Tł.Nasy.=26,10g/Cukry=45,42g/S=9,10g/Bl.=44,39g**

Sporządził:

Zatwierdził: