

08.08.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, szpinak z papryką czerwoną, chleb, masło, kakao DIETA 1	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Ser topiony	2x25g	M
Twarożek z koperkiem, szpinak świeży, chleb, masło, kakao DIETA 2, 3, 4, 6	G	Szpinak baby, świeży	5g	-
		Papryka czerwona, świeża	20g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Jogurt naturalny	8g	M
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Koper, świeży	1g	-
		Płatki owsiane/ Kakao	30g/ 2g	G/ G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M/ M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Galaretka	23g	-
		Ananas w syropie	15g	-
		Brzoskwinia, świeża	30g	-
Kisiel z jabłkiem DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	13g	-
		Jabłko, świeże	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
Jajko w sosie koperkowym DIETA 1, 2, 6	G	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ryba duszona w sosie koperkowym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Koncentrat pomidorowy	12g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Jaja	100g	J
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Koper, świeży	5g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Miruna, mrożona	100g	R
		Włoszczyzna, mrożona	12g	-
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty czerwonej z olejem DIETA 1, 2, 6	BO	Koper, świeży	2g	-
		Kapusta czerwona, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko, świeże	20g	-
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jabłko, świeże	50g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kmień mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Kefir owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Kefir owocowy	375ml	M
Kefir naturalny DIETA 6	BO	Kefir naturalny	200ml	M
KOLACJA Sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem i ciecierzycą, 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
		Kasza kuskus	30g	G
		Tuńczyk w sosie własnym	30g	R
		Pomidory suszone w oleju	15g	-
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ciecierzycza konserwowa	40g	-
		Natka pietruszki, świeża	1g	-
		Olej	7ml	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G, J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2274,07kcal /W=295,68g/T=68,06g/B=91,27g/Kw.Tl.Nasy.=28,28g/Cukry=76,97g/S=7,44g/Bl.=45,10g

Sporządził:

Zatwierdził:

08.08.2025r.

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=2274,07kcal /W=295,68g/T=68,06g/B=91,27g/Kw.Tł.Nasy.=28,28g/Cukry=76,97g/S=7,44g/Bl.=45,10g
--

Sporządził:

Zatwierdził: