

12.08.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Filety z makreli w sosie pomidorowym, rukola świeża, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Rukola, świeża	5g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kakao	2g	G
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Salatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Banan, świeży	30g	-
		Jabłko, świeże	150g/30g	-
		Melon, świeży	20g	-
Jabłko świeże / gotowane DIETA 6 / 12, 14	BO/ G	Nektarynka, świeża	30g	-
		Arbuz, świeży	40g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	2g	-
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Cebula, świeża	3g	-
		Masło 82%	4g	M
		Mleko 2%	10g	M
Sos potrawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Olej	20g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kalafior, mrożony	70g	-
		Kasza jaglana	30g	-
		Filet drobiowy	100g	-
Fasolka szparagowa na ciepło DIETA 1, 2, 6	G	Włoszczyzna	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	2g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Fasolka szparagowa, mrożona	100g	-
		Włoszczyzna	100g	SEL
		Truskawka, mrożona	25g	-
Kompot truskawkowo-rabarbarowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Rabarbar, świeży	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M
PODWIECZOREK Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Twarożek, miód, szpinak świeży, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Twarożek, szpinak świeży, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Miód	2x25g	-
		Twaróg biały	50g	M
		Jogurt naturalny 2%	8g	M
		Szpinak baby, świeży	10g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Ryż biały	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2090,30kcal/W=273,96g/T=64,49g/B=91,18g/Kw.Tł.Nasy.=23,20g/Cukry=89,62g/S=6,02g/Bl.=41,62g

Sporządził:

Zatwierdził:

12.08.2025r.

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=2090,30kcal/W=273,96g/T=64,49g/B=91,18g/Kw.Tł.Nasy.=23,20g/Cukry=89,62g/S=6,02g/Bl.=41,62g

Sporządził:

Zatwierdził: