

14.08.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Chalka, dżem porzeczkowy, masło, jogurt owocowy, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Szynka wieprzowa, rukola, chleb, masło, kawa inka DIETA 6	G	Chalka	100g	G, J, M
		Dżem porzeczkowy	2x25g	-
		Jogurt owocowy	125g	M
		Szynka wieprzowa	70g	-
		Rukola, świeża	10g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kasza jęczmienna	30g	G
	G	Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	400ml/230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	100ml	-
		Jabłko	50g	-
Banan- DIETA 6	BO	Banan	30g/ 120g	-
OBIAD Zupa pieczarkowa z lanym ciastem i ciecierzą- DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Pietruszka, korzeń	7g	-
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Cebula, świeża	2g	-
		Masło 82%	4g	M
		Mleko 2%	10g	M
Schab wieprzowy duszony w jarzynach w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Mąka pszenna/ Jaja	30g/ 10g	G/ J
		Pieczarka uprawna, świeża	20g	-
		Ciecierzycza konserwowa	10g	-
		Schab wieprzowy	100g	-
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Salatka lodowa z pomidorem i jogurtem- DIETA 1, 2, 6	BO	Koper świeży	1g	-
		Salata lodowa, świeża	60g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki/ Jogurt naturalny	10g/ 10g	M/ M
		Marchew kostka, 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, kwasek cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4	BO	Serek homogenizowany	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 3, 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Paprykarz z makrelą w sosie pomidorowym, salata strzępiasta czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G 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	50g	R
		Ryż biały	25g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
		Marchew, świeża	10g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Seler, korzeń	5g	SEL
	G	Pietruszka, korzeń	5g	-
		Salata strzępiasta czerwona, świeża	10g	-
		Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2264,69kcal/W=316,22g/T=67,46g/B=91,97g/Kw.Tl.Nasy.=29,36g/Cukry=107,12g/S=4,54g/Bl.=29,89g

Sporządził:

Zatwierdził:

14.08.2025r.

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=2264,69kcal/W=316,22g/T=67,46g/B=91,97g/Kw.Tł.Nasy.=29,36g/Cukry=107,12g/S=4,54g/Bl.=29,89g
--

Sporządził:

Zatwierdził: