

20.08.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Kurczak gotowany, sałatka z roszponki i rzodkiewki, 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
Kurczak gotowany, roszonek, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Kurczak gotowany, wędlna	70g	SOJ
		Roszonek, świeża	10g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Kasza kuskus	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi DIETA 1, 2, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Jogurt naturalny	150ml	M
		Mleko 2%	50ml	M
		Płatki owsiane	10g	G
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Banan, świeży	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa ogórkowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
Kotleciki z jajek w sosie koperkowym DIETA 1, 2, 6	D/ PI	Olej	10ml	-
Filet drobiowy w sosie koperkowym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g	G
		Ogórki kiszane	30g	-
Ryż brązowy DIETA 1, 6	G	Ziemniaki	130g	-
		Jaja	100g	J
Ryż biały DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Bułka pszenna, czerstwa	10g	G
		Filet drobiowy	100g	-
		Ryż brązowy	70g	-
Ćwikła DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ryż biały	70g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Koper, świeży	2g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	G	Buraki, świeże	120g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		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 Kefir owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Kefir owocowy	375ml	M
Kefir naturalny DIETA 6	BO	Kefir naturalny	200ml	M
KOLACJA Sałatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Kapusta pekińska	50g	-
		Filet drobiowy	40g	-
		Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	24g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Pomidor	20g	-
	G	Kukurydza konserwowa	10g	-
		Olej	12ml	-
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2154,28kcal /W=278,08g/T=69,25g/B=94,25g/Kw.Tl.Nasy.=24,10g/Cukry=63,18g/S=8,29g/Bl.=42,08g

Sporządził:

Zatwierdził:

20.08.2025r.

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=2154,28kcal /W=278,08g/T=69,25g/B=94,25g/Kw.Tł.Nasy.=24,10g/Cukry=63,18g/S=8,29g/Bl.=42,08g
--

Sporządził:

Zatwierdził: