

22.08.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Zakwas barszczu białego	30g	G
Pasta jajeczna z koperkiem, pomidor, chleb, masło, herbata DIETA 6	G G	Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Jogurt naturalny	6g	M
		Koper, świeży	5g/ 1g	-
		Jaja	50g/ 70g	J
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G G	Jogurt naturalny	10g	M
		Pomidor, świeży	50g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12, 14	BO	Serek homogenizowany	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 3, 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa brokułowa z ryżem białym DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	22g	-
		Pietruszka, korzeń	11g	-
		Seler, korzeń	9g	SEL
Zupa jarzynowa z ryżem białym DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	2g	-
		Cebula, świeża	3g	-
		Masło 82%	2g	M
Ryba po grecku DIETA 1, 2, 6	D	Mleko 2%	20g	M
		Olej	20g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ryba duszona w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Brokuł, mrożony	100g	-
		Ryż biały	30g	-
		Miruna, bez skóry	90g	R
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	30g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	20g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	2g	-
Surówka z selera i jabłka z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Seler, korzeń	80g	SEL
		Jabłko, świeże	50g	-
		Jogurt grecki	20g	M
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew kostka, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa, mrożona	12g	-
		Wiśnia, mrożona	12g	-
Kompot owocowo- wiśniowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Arbuz DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Arbuz, świeży	150g	-
KOLACJA Twarożek ze szpinakiem, sałata lodowa, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały	50g	M
		Jogurt naturalny	8g	M
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	25g	-
		Sałata lodowa, świeża	35g	-
		Kakao	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2129,51kcal /W=274,03g/T=67,02g/B=96,31g/Kw.Tl.Nasy.=26,24g/Cukry=59,13g/S=6,05g/Bl.=45,62g

Sporządził:

Zatwierdził:

22.08.2025r.

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=2129,51kcal /W=274,03g/T=67,02g/B=96,31g/Kw.Tł.Nasy.=26,24g/Cukry=59,13g/S=6,05g/Bl.=45,62g
--

Sporządził:

Zatwierdził: