

29.08.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, sałatka lodowa z pomidorem, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja	100g	J
		Jogurt naturalny/ Jogurt typu greckiego	15g/ 15g	M/ M
		Szczypior świeży/ Koper świeży	1g/ 1g	-/ -
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Sałatka lodowa, świeża/ Pomidor, świeży	10g/ 20g	-/ -
		Kawa inka	2g	G
		Mąka pszenna/ Jaja	15g/ 30g	G/ J
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
II ŚNIADANIE Ptasie mleczko z brzoskwinia i biszkoptami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Herbata	230ml	-
		Jogurt naturalny	100g	M
		Woda	54ml	-
		Galaretka owocowa	27g	-
Budyń DIETA 6, 12, 14	BO	Brzoskwinia, świeża	30g	-
		Biszkopty	10g	G, J
OBIAD Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną i ciecierzycą DIETA 1, 6	G	Mleko/ Budyń	200g/ 13g	M/ -
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Olej	10g	-
Pulpety rybne w sosie koperkowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g	G
		Kasza jaglana	30g	-
		Pieczarka uprawna, świeża	20g	-
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ciecierzycza konserwowa	10g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
		Bułka pszenna, czerstwa/ Jaja	10g/ 5g	G/ J
		Koper świeży	5g	-
Surówka z kapusty czerwonej z olejem DIETA 1, 2, 6	BO	Mąka pszenna	10g	G
		Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	2g	-
		Kapusta czerwona, świeża	70g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko, świeże	20g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
Kompot truskawkowo-rabarbarowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Truskawka, mrożona	12g	-
		Rabarbar, świeży	12g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Arbuz DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Arbuz, świeży	150g	-
KOLACJA Ślimaczki z serem białym i cynamonem, chleb, dżem owocowy, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4	PI	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Mąka pszenna	50g	G
		Mleko 2%	100ml	M
Twaróg z szczypiorkiem, rzodkiewka, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Drożdże, instant	1g	-
		Olej	12g	-
		Jaja	4g	J
		Cukier/ Cukier wanilinowy	3g/ 1g	-/ -
		Dżem owocowy	25g	-
		Twaróg biały/ Cynamon	30g/ 1g	M/ -
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Twaróg biały/ Jogurt naturalny	70g/ 8g	M/ M
		Rzodkiewka, świeża/ Szczypior, świeży	5g/ 1g	-/ -
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2156,95kcal /W=279,55g/T=70,30g/B=90,47g/Kw.Tl.Nasy.=25,33g/Cukry=61,09g/S=4,78g/Bl.=35,93g

Sporządził:

Zatwierdził:

29.08.2025r.

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=2156,95kcal /W=279,55g/T=70,30g/B=90,47g/Kw.Tł.Nasy.=25,33g/Cukry=61,09g/S=4,78g/Bl.=35,93g
--

Sporządził:

Zatwierdził: