

30.09.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY	
ŚNIADANIE Parówka drobiowa, ogórek kiszony, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu)	G G	Chleb pszenny	30-120g	G	
		Chleb graham	30-120g	G	
		Bułka pszenna	50g	G	
		Masło 82%	10g	M	
		Parówka drobiowa	100g	-	
		Ogórek kiszony	30g	-	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12,14	G G	Ketchup	20g	-	
		Kasza jęczmienna	30g	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	100ml	M	
		Mleko 2%	50ml	M	
		Płatki owsiane	10g	G	
		Truskawka, mrożona	50g	-	
		Banan, świeży	30g	-	
		Cukier	3g	-	
OBIAD Zupa jarzynowa z grysikiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-	
		Marchew	15g	-	
		Pietruszka, korzeń	7g	-	
		Seler, korzeń	6g	SEL	
		Por, świeży	3g	-	
		Masło 82%	4g	M	
		Mleko 2%/ Śmietana 12%	10g/ 7g	M/ M	
	Olej	10g	-		
	Indyk duszony w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g/ 10g	G
			Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G G	Mieszanka 7-składnikowa, mrożona	50g	-	
		Kasza manna	30g	G	
		Cebula	2g	-	
		Filet z indyka	80g	-	
		Ziemniaki	250g	-	
		Koper, świeży	2g	-	
Surówka z kapusty białej z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta biała, świeża	70g	-	
		Marchew, świeża	20g	-	
		Jabłko, świeże	20g	-	
		Jogurt typu greckiego	20g	M	
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak, mrożony	100g	-	
		Sliwka świeża	50g	-	
Kompot śliwkowy 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 Biskopt z jabłkami DIETA 1, 2, 3, 4	PI	Jaja	25g	J	
		Cukier	20g	-	
		Mąka pszenna	20g	G	
Jabłko DIETA 6	BO	Skrobia ziemniaczana	4g	-	
		Jabłka, świeże	36g/ 150g	-	
		Przyprawy [proszek do pieczenia, cynamon, ocet]	-	-	
KOLACJA Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami i ziołami, salata zielona, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G	
		Chleb graham	30-120g	G	
		Bułka pszenna	50g	G	
		Masło 82%	10g	M	
		Twaróg biały	60g	M	
		Jogurt naturalny	10g	M	
		Pomidor suszony	6g	-	
		Zioła prowansalskie	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Salata zielona, świeża	35g	-	
		Kawa inka	2g	G	
		Mleko 2%	180ml	M	
		Płatki kukurydziane	30g	G	
		Mleko 2%	400ml	M	
		Herbata	230ml	-	

E=2202,05kcal /W=294,38g/T=65,52g/B=96,33g/Kw.Tl.Nasy.=26,99g/Cukry=70,29g/S=8,22g/Bl.=44,45g

Sporządził:

Zatwierdził:

30.09.2025r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:

BO- Bez obróbki cieplnej

PI- Pieczenie

S- Smaženie

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. Tl. Nasy.- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem

W- Węglowodany ogółem

Cukry- w tym cukry

Bł.- 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=2202,05kcal /W=294,38g/T=65,52g/B=96,33g/Kw.Tl.Nasy.=26,99g/Cukry=70,29g/S=8,22g/Bl.=44,45g
 Sporządził: _____ Zatwierdził: _____