

# 03.10.2025r.

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

**E=2187,01kcal /W=288,71g/T=67,04g/B=96,45g/Kw.Tl.Nasy.=26,29g/Cukry=61,39g/S=6,04g/Bl.=47,36g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 03.10.2025r.

## **LEGENDA:**

### **Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:**

**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.**

<b>E=2187,01kcal /W=288,71g/T=67,04g/B=96,45g/Kw.Tł.Nasy.=26,29g/Cukry=61,39g/S=6,04g/Bl.=47,36g</b>
--

Sporządził: \_\_\_\_\_ Zatwierdził: \_\_\_\_\_