

04.10.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY		
ŚNIADANIE Szynka z indyka, roszonek, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G G	Chleb pszenny	30-120g	G		
		Chleb graham	30-120g	G		
		Bułka pszenna	50g	G		
		Masło 82%	10g	M		
		Szynka z indyka	70g	SOJ		
		Roszonek, świeża	10g	-		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kawa inka	2g	G		
	G	Mleko 2%	230ml	M		
		Płatki jęczmienne	30g	-		
		Mleko 2%	400ml	M		
		Herbata	230ml	-		
II ŚNIADANIE Koktajl bananowo-wiśniowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	150g	M		
		Wiśnie, mrożone	25g	-		
		Banan świeży	50g	-		
		Cukier	3g	-		
OBIAD Zupa ziemniaczana z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-		
		Marchew	15g	-		
		Pietruszka, korzeń	7g	-		
		Seler, korzeń	6g	SEL		
Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 6	G PA	Por, świeży	2g	-		
		Cebula, świeża	3g	-		
		Masło 82%	10g	M		
		Mleko 2%	10g	M		
		Olej	10g	-		
		Mąka pszenna	15g	G		
Zapiekanka z makaronem pszennym z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	-		
		Ziemniaki	150g	-		
		Makaron pszenny, świderki	80g	G, J		
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	80g	G, J		
		Brokuł, mrożony	25g	-		
		Marchew mrożona, kostka	25g	-		
		Kalafior, mrożony	25g	-		
Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mieszanka 7-składnikowa	50g	-		
		Włoszczyzna	25g	SEL		
		Fasolka szparagowa, mrożona	25g	-		
		Filet drobiowy	60g	-		
		Koper, świeży	5g	-		
		Mąka pszenna	10g	G		
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mieszanka kompotowa, mrożona	25g	-		
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M		
PODWIECZOREK Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Sok owocowy	330ml	-		
Jabłko DIETA 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-		
KOLACJA Salatka z kapustą pekińską, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 6	G G	Chleb pszenny	30-120g	G		
		Chleb graham	30-120g	G		
		Bułka pszenna	50g	G		
		Masło 82%	10g	M		
		Cukier	3g	-		
		Kapusta pekińska, świeża	60g	-		
		Mięso z piersi kurczaka	30g	-		
		Papryka czerwona, świeża	20g	-		
		Ogórek kiszony	24g	-		
				Pomidory, świeże	30g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Kukurydza konserwowa	10g	-		
		Olej	12g	-		
		Ryż brązowy	30g	-		
		Mleko 2%	400ml	M		
				Herbata	230ml	-

E=2152,67kcal/W=279,74g/T=64,26g/B=94,38g/Kw.Tl.Nasy.=25,08g/Cukry=76,18g/S=8,38g/Bl.=47,01g

Sporządził:

Zatwierdził:

04.10.2025r.

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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2152,67kcal/W=279,74g/T=64,26g/B=94,38g/Kw.Tł.Nasy.=25,08g/Cukry=76,18g/S=8,38g/Bl.=47,01g

Sporządził:

Zatwierdził: