

# 05.10.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Pasta z jajka z szczypiorkiem, szpinak świeży z papryką, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 2( bez papryki), 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
	G	Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
	G	Jaja	61g	J
		Jogurt naturalny	10g	M/ M
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szczypior świeży	1g	-/ -
	G	Szpinak baby, świeży/ Papryka czerwona, świeża	5g/ 30g	-/ -
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z ananase i brzoskwinia DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie	15g	-
		Brzoskwinia, świeża	60g	-
Budyń DIETA 6 (bez cukru), 12, 14	BO	Cukier biały	3g	-
		Budyń	13g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 2, 6	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	22g	-
		Pietruszka, korzeń	11g	-
		Seler, korzeń	9g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	2g	-
		Cebula, świeża	3g	-
		Masło 82%	4g	M
Roladki z marchewką w sosie własnym- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Olej	20g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Koncentrat pomidorowy	12g	-
Kasza jęczmienna DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kasza jaglana	30g	G
		Marchew	20g	-
		Filet drobiowy	90g	-
		Mleko 2%	10g	M
Surówka z kapusty włoskiej z olejem DIETA 1, 2, 6	BO	Mąka pszenna	10g	G
		Kasza jęczmienna	70g	G
		Kapusta włoska, świeża	70g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew, świeża	30g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jabłko, świeże	50g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Pomarańcza, świeża	120g	-
KOLACJA Twarożek z tuńczykiem, sałata lodowa, chleb, masło, herbata 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	50g	M
		Jogurt naturalny	5g	M
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Tuńczyk w sosie własnym	20g	R
	G	Sałata lodowa, świeża	35g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2074,71kcal/W=272,78g/T=65,68g/B=96,42g/Kw. Tl. Nasy.=23,26g/Cukry=45,24g/S=5,87g/ Bl.=47,07g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 05.10.2025r.

## **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=2074,71kcal/W=272,78g/T=65,68g/B=96,42g/Kw. Tł. Nasy.=23,26g/Cukry=45,24g/S=5,87g/ Bl.=47,07g</b>
--

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