

09.10.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Schab wieprzowy, roszponka, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Szynka drobiowa, roszponka, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Schab wieprzowy, wędlina	70g	-
		Szynka drobiowa, wędlina	70g	SOJ, G
		Roszporka, świeża	5g	-
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Płatki owsiane	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa krem z dyni z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	2g	-
		Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
Gulasz wieprzowy z warzywami DIETA 1, 2, 6	D	Olej	20g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Dynia kostka, mrożona	100g	-
Gulasz drobiowy z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	D	Pomidory, świeże	30g	-
		Ziemniaki	130g	-
		Cebula	3g	-
		Bułka pszenna, czerstwa	30g	G
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ser topiony	1g	M
		Śmietanka 30%	5ml	M
		Wieprzowina, szynka surowa	80g	-
		Filet z piersi kurczaka	80g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
Surówka z ogórka kiszzonego z olejem DIETA 1, 2, 6	BO	Mąka pszenna	10g	G
		Kasza bulgur	60g	G
		Ogórek kiszony	56g	-
		Seler, korzeń	15g	SEL
		Pietruszka, korzeń	15g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew świeża	20g	-
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	SEL
		Jabłko, świeże	50g	- / -
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan- DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Salatka jarzynowa, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jogurt typu greckiego	20g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew, świeża	40g	-
	G	Ziemniaki	40g	-
		Jabłko, świeże	10g	-
		Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler, korzeń	10g	SEL
		Jaja	30g	J
		Makaron pszenny, świderki	30g	G, J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2160,33kcal /W=283,82g/T=66,61g/B=93,93g/Kw.Tl.Nasy.=23,62g/Cukry=52,82g/S=9,05g/Bl.=47,07g
Sporządził: _____ Zatwierdził: _____

09.10.2025r.

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=2160,33kcal /W=283,82g/T=66,61g/B=93,93g/Kw.Tl.Nasy.=23,62g/Cukry=52,82g/S=9,05g/Bl.=47,07g
 Sporządził: _____ Zatwierdził: _____