

12.10.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i kielbasą drobiową, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Zakwas barszczu białego	30g	G
Konserwa rybna, salata zielona, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Mąka pszenna	30g	G
	G	Mleko 2%	15g	M
		Jogurt naturalny	6g	M
		Jaja	30g	J
		Kielbasa drobiowa	30g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- DIETA 3, 4	G	Salata zielona, świeża	35g	-
	G	Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	35g	SEL
		Sok pomarańczowy	100ml	-
		Jabłko	60g/ 150g	-
Jabłko gotowane/ świeże DIETA 3, 4/ 6	G/ BO	Banan	35g	-
OBIAD Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew, świeża	22g	-
		Pietruszka, korzeń	11g	-
		Seler, korzeń	9g	SEL
		Por, świeży	2g	-
		Masło 82%	6g	M
Kotlet schabowy DIETA 1	S	Olej	10ml	-
		Cebula	3g	-
Schab wieprzowy duszony w jarzynach- DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Natka pietruszki, świeża	1g	-
		Mąka pszenna/ Jaja	30g/ 10g	G/ J
		Schab wieprzowy	80g	-
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	5g	J
		Mąka pszenna	10g	G
		Bułka pszenna, czerstwa	15g	G
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewką, jabłkiem i jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Koper świeży	2g	-
		Kapusta pekińska, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt typu greckiego	20g	M
		Marchew kostka, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa, mrożona	25g	-
Kompot wielowocowy 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,
PODWIECZOREK Jogurt z owsianką- DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami i ziołami, rzodkiewka, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały	60g	M
Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami i ziołami, salata lodowa, chleb, masło, bawarka DIETA 3, 4	G	Jogurt naturalny	8g	M
		Pomidor suszony	6g	-
		Rzodkiewka, świeża	30g	-
		Zioła prowansalskie	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Salata lodowa, świeża	35g	-
	G	Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-

LEGENDA:

E= 2119,84kcal/W=277,83g/T=64,97g/B=96,79g/Kw.Tl.Nasy.=28,94g/Cukry=61,75g/S=6,55g/Bl.=42,94g

Sporządził:

Zatwierdził:

12.10.2025r.

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. 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= 2119,84kcal/W=277,83g/T=64,97g/B=96,79g/Kw.Tl.Nasy.=28,94g/Cukry=61,75g/S=6,55g/Bl.=42,94g
 Sporządził: _____ Zatwierdził: _____