

14.10.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja	70g	J
		Jogurt naturalny	10g	M
		Papryka czerwona, świeża	30g	-
Pasta z jajkiem, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 6	G G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Kisiel z jabłkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	BO	Kisiel	13g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Barszcz ukraiński z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Por, świeży	2g	-
		Cebula, świeża	3g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Mięso zapiekane w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D G	Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10ml	M
		Olej	20ml	-
Kasza gryczana DIETA 1, 6	G	Mąka pszenna	15g	G
		Buraki	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	130g	-
		Kalafior, mrożony	12g	-
		Fasolka szparagowa, mrożona	12g	-
		Mięso wieprzowe z szynki/ Filet drobiowy	30g/ 50g	-/-
Kasza jaglana DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Bułka czerstwa	10g	G
		Jaja	5g	J
		Mąka pszenna	10g	-
		Kasza gryczana	60g	G
		Kasza jaglana	60g	-
		-	-	-
Salatka lodowa z pomidorem i jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Salata lodowa, świeża	60g	-
		Pomidor, świeży	60g	-
		Jogurt grecki	20g	M
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Mieszanek kompotowa, mrożona	25g	-
Kompot wieloowocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon, imbir, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jogurt owocowy pitny DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt owocowy pitny	250ml	M
Jogurt naturalny pitny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny pitny	330ml	M
KOLACJA Twarożek z szpinakiem, sałata zielona, 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	60g	M
		Jogurt naturalny	8g	M
		Szpinak mrożony	15g	R
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Salata zielona, świeża	35g	-
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2127,15kcal/W=272,99g/T=66,66g/B=96,70g/Kw.Tl.Nasy.=26,04g/Cukry=66,92g/S=6,17g/Bl.=40,87g

Sporządził:

Zatwierdził:

14.10.2025r.

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=2127,15kcal/W=272,99g/T=66,66g/B=96,70g/Kw.Tl.Nasy.=26,04g/Cukry=66,92g/S=6,17g/Bl.=40,87g	
Sporządził:	Zatwierdził: