

15.10.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka drobiowa, szpinak świeży, 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 drobiowa	70g	SOJ
		Szpinak baby, świeży	10g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Budyń owocowy+ biszkopty DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru i biszkoptów), 12, 14	G	Mleko 2%	180ml	M
		Budyń owocowy	15g	-
		Biszkopty	12g	G, J
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z tartym grysiem i soczewicą czerwoną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	2g	-
		Cebula, świeża	3g	-
Zupa jarzynowa z tartym grysiem DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Olej	10g	-
Jajko sadzone DIETA 1, 2	S	Mąka pszenna	15g	G
		Koncentrat pomidorowy	12g	-
Mięso drobiowe w sosie własnym DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D G	Kasza manna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Soczewica czerwona	10g	-
		Jaja	122g	J
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet drobiowy	100g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	2g	-
Buraczki na ciepło DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Buraki, świeże	120g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Pomarańcza, świeża	120g	-
KOLACJA Salatka z rukolą, makaronem, kurczakiem i suszonymi pomidorami, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Rukola, świeża	5g	-
		Słonecznik łuskany	5g	-
		Olej	10ml	-
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Mięso drobiowe	40g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G, J
		Pomidory suszone	20g	-
		Makaron pszenny, nitki	30g	G, J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2201,31kcal /W=286,42g/T=72,45g/B=96,20g/Kw.Tl.Nasy.=23,75g/Cukry=48,39g/S=7,26g/Bl.=44,16g

Sporządził:

Zatwierdził:

15.10.2025r.

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=2201,31kcal /W=286,42g/T=72,45g/B=96,20g/Kw.Tl.Nasy.=23,75g/Cukry=48,39g/S=7,26g/Bl.=44,16g
 Sporządził: _____ Zatwierdził: _____