

17.10.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Chalka, dżem owocowy, chleb, twarożek, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Chalka	100g	G, J, M
		Dżem owocowy	2x25g	-
Twarożek z rzodkiewką, salata lodowa, chleb, masło, kawa inka DIETA 6	G	Twaróg biały	30g	M
		Jogurt naturalny	7g	M
		Twaróg biały	60g	M
		Jogurt naturalny	15g	M
		Rzodkiewka, świeża	10g	-
		Salata lodowa, świeża	35g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kawa inka	2g	G
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny/ Mleko 2%	150ml/ 50ml	M/ M
		Truskawka mrożona/ Banan świeży	50g/ 30g	-/ -
		Płatki owsiane	10g	G
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa krupnik z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Cebula, świeża	2g	-
Ryba duszona w jarzynach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Olej	20ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mieszanaka 7-składnikowa	50g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Miruna, bez skóry	100g	R
Surówka z kapusty włoskiej z jogurtem DIETA 1, 2, 6	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Koper świeży	2g	-
		Kapusta włoska, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko, świeże	20g	-
		Jogurt typu greckiego	20g	M
		Szpinak mrożony	100g	-
		Mieszanaka kompotowa/ Wiśnia, mrożona	12g/ 12g	-/ -
Kompot owocowo- wiśniowy 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, GOR
PODWIECZOREK Kiwi DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Kiwi, świeże	100g	-
KOLACJA Salatka z buraka czerwonego, 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
		Buraki czerwone, świeże	75g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Jaja	61g	J
		Jogurt grecki	20g	M
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	30g	G
	G	Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2185,10kcal /W=294,95g/T=72,40g/B=86,25g/Kw.Tl.Nasy.=27,84g/Cukry=79,82g/S=5,54g/Bl.=38,31g

Sporządził:

Zatwierdził:

17.10.2025r.

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=2185,10kcal /W=294,95g/T=72,40g/B=86,25g/Kw.Tl.Nasy.=27,84g/Cukry=79,82g/S=5,54g/Bl.=38,31g
 Sporządził: _____ Zatwierdził: _____