

18.10.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, rukola, papryka czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa- DIETA 1	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Ser topiony	2x25g	M
Pasta z jajka, rukola, papryka czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 2 (bez papryki), 6	G	Rukola, świeża	5g	-
	G	Papryka czerwona, świeża	30g	-
		Jaja	70g	J
		Jogurt naturalny	8g	M
		Kawa zbożowa	5g	G
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Grysik z sosem porzeczkowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	-
		Porzeczka czarna, mrożona	33g	-
Jogurt naturalny DIETA 6	G	Jogurt naturalny	150g	M
		Cukier	6g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z makaronem nitki DIETA 1, 2, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z makaronem nitki DIETA 3, 4	G	Por, świeży	2g	-
		Cebula, świeża	3g	-
		Mleko 2%	10g	M
Schab duszony z jarzynami w sosie własnym DIETA 1, 2, 6	D	Olej	20ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
Kurczak duszony z jarzynami w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Makaron pszenny, nitki	30g	G, J
		Schab wieprzowy	90g	-
		Filet z kurczaka	90g	-
		Włoszczyzna, mrożona	12g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	10g	G
		Ziemniaki	250g	-
		Seler, korzeń	80g	SEL
Surówka z selera i jabłka z jogurtem Dieta 1, 2, 6	BO	Jabłko, świeże	30g	-
		Jogurt typu greckiego	20g	M
Włoszczyzna na ciepło Dieta 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Jabłka, 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, kwas cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
KOLACJA Szynka z indyka, ogórek kiszony, 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
		Szynka z indyka, wędlina	70g	SOJ
Szynka z indyka, szpinak świeży, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Ogórek kiszony	30g	-
		Szpinak, świeży	10g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2148,62kcal /W=274,11g/T=70,03g/B=96,69g/Kw.Tl.Nasy.=26,34g/Cukry=51,73g/S=9,12g/Bl.=45,20g
Sporządził: _____ Zatwierdził: _____

18.10.2025r.

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=2148,62kcal /W=274,11g/T=70,03g/B=96,69g/Kw.Tl.Nasy.=26,34g/Cukry=51,73g/S=9,12g/Bl.=45,20g
 Sporządził: _____ Zatwierdził: _____