

**22.10.2025r.**

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY                                                                       | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU                                                                                                                                         |              | ALERGENY                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| ŚNIADANIE<br><br>Twarożek z dżemem owocowy, chleb,<br>masło, kawa zbożowa<br>DIETA 1, 2, 3, 4        | G<br>G                      | Chleb pszenny                                                                                                                                         | 30-120g      | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Chleb graham                                                                                                                                          | 30-120g      | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Bułka pszenna                                                                                                                                         | 50g          | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Masło 82%                                                                                                                                             | 10g          | M                                   |
|                                                                                                      |                             | Twaróg biały                                                                                                                                          | 40g          | M                                   |
|                                                                                                      |                             | Jogurt naturalny                                                                                                                                      | 8g           | M                                   |
|                                                                                                      |                             | Dżem owocowy                                                                                                                                          | 40g          | -                                   |
| Twarożek z ziołami, papryka<br>czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa<br>DIETA 6                       | G                           | Twaróg biały                                                                                                                                          | 70g          | M                                   |
|                                                                                                      | G                           | Jogurt naturalny                                                                                                                                      | 12g          | M                                   |
|                                                                                                      |                             | Zioła prowansalskie                                                                                                                                   | 1g           | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Papryka czerwona                                                                                                                                      | 30g          | -                                   |
| Zupa mleczna z płatkami<br>kukurydzianymi, chleb, masło, herbata<br>DIETA 12, 14                     | G                           | Kawa zbożowa                                                                                                                                          | 5g           | G                                   |
|                                                                                                      | G                           | Mleko 2%                                                                                                                                              | 400ml/ 230ml | M                                   |
|                                                                                                      |                             | Płatki kukurydziane                                                                                                                                   | 30g          | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Herbata                                                                                                                                               | 230ml        | -                                   |
| II ŚNIADANIE<br>Jabłko świeże<br>DIETA 1, 6                                                          | BO                          | Jabłko, świeże                                                                                                                                        | 150g         | -                                   |
| Jabłko gotowane<br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14                                                             | G                           |                                                                                                                                                       |              |                                     |
| OBIAD<br>Zupa grochowa z kaszą pęczak<br>DIETA 1, 6 + ZPO                                            | G                           | Kości, wywar                                                                                                                                          | 200ml        | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Marchew                                                                                                                                               | 15g          | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Pietruszka, korzeń                                                                                                                                    | 7g           | -                                   |
| Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną<br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14                                           | G                           | Seler, korzeń                                                                                                                                         | 6g           | SEL                                 |
|                                                                                                      |                             | Por, świeży                                                                                                                                           | 3g           | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Cebula, świeża                                                                                                                                        | 2g           | -                                   |
| Mięso z indyka w sosie z jarzynami<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                    | D                           | Masło 82%/ Mleko 2%                                                                                                                                   | 6g/ 10g      | M/ M                                |
|                                                                                                      |                             | Olej                                                                                                                                                  | 10ml         | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Mąka pszenna                                                                                                                                          | 15g          | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Mieszanek 7-składnikowa, mrożona                                                                                                                      | 50g          | -                                   |
| Ziemniaki z koperkiem<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                                 | G                           | Groch, połówki                                                                                                                                        | 10g          | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Kasza pęczak                                                                                                                                          | 30g          | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Kasza jęczmienna, średnia                                                                                                                             | 30g          | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Ziemniaki                                                                                                                                             | 250g         | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Koper, świeży                                                                                                                                         | 2g           | -                                   |
| Ćwikła<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                                                | G                           | Mięso z indyka                                                                                                                                        | 80g          | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Mąka pszenna                                                                                                                                          | 10g          | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Włoszczyzna, mrożona                                                                                                                                  | 12g          | SEL                                 |
|                                                                                                      |                             | Buraki czerwone, świeże                                                                                                                               | 120g         | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Śliwka, świeża                                                                                                                                        | 50g          | -                                   |
| Kompot śliwkowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                                       | G                           | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka<br>pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon,<br>czosnek świeży] | -            | SEL, G, O, J<br>SOJ, SEZ, M,<br>GOR |
| PODWIECZOREK<br>Serek homogenizowany<br>DIETA 1, 2, 4                                                | BO                          | Serek homogenizowany                                                                                                                                  | 150g         | M                                   |
| Jogurt naturalny<br>DIETA 3, 6                                                                       | BO                          | Jogurt naturalny                                                                                                                                      | 150g         | M                                   |
| KOLACJA<br><br>Pasta z mięsa z warzywami, roszponka,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6 | PI<br>G                     | Chleb pszenny                                                                                                                                         | 30-120g      | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Chleb graham                                                                                                                                          | 30-120g      | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Bułka pszenna                                                                                                                                         | 50g          | G                                   |
|                                                                                                      |                             | Masło 82%                                                                                                                                             | 10g          | M                                   |
|                                                                                                      |                             | Filet drobiowy                                                                                                                                        | 50g          | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Włoszczyzna                                                                                                                                           | 30g          | SEL                                 |
|                                                                                                      |                             | Marchew, świeża/ Pietruszka korzeń, świeża                                                                                                            | 15g/ 5g      | -/ -                                |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 12, 14                               | G<br>G                      | Seler korzeń, świeży                                                                                                                                  | 5g           | SEL                                 |
|                                                                                                      |                             | Olej/ Roszponka, świeża                                                                                                                               | 12ml/ 5g     | -/ -                                |
|                                                                                                      |                             | Kasza jagłana                                                                                                                                         | 30g          | -                                   |
|                                                                                                      |                             | Mleko 2%                                                                                                                                              | 400ml        | M                                   |
|                                                                                                      |                             | Herbata                                                                                                                                               | 230ml        | -                                   |

**E=2118,50kcal/W=281,62g/T=64,67g/B=95,18g/Kw.Tl.Nasy.=25,45g/Cukry=65,85g/S=5,89g/Bl.=47,03g**

Sporządził:

Zatwierdził:

**22.10.2025r.**

**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.**

|                                                                                                     |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>E=2118,50kcal/W=281,62g/T=64,67g/B=95,18g/Kw.Tl.Nasy.=25,45g/Cukry=65,85g/S=5,89g/Bl.=47,03g</b> |              |
| Sporządził:                                                                                         | Zatwierdził: |