

# 01.03.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Pasta z sera białego z szpinakiem, rzodkiewka, chleb, masło, kakao D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały	60g	M
Pasta z sera białego z szpinakiem, sałata lodowa, chleb, masło, kakao D05	G	Jogurt naturalny	8g	M
		Szpinak mrożony	12g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Sałata lodowa, świeża	35g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Kakao	2g	G
	G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Grysik z musem porzeczkowym D01, D02, D05, D11, D12	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	-
		Porzeczka czarna mrożona	30g	-
Budyń (bez cukru) D03	G	Budyń	15g	-
		Cukier	6g	-
OBIAD Rosół z makaronem nitki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	400ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń/ Por świeży	11g/ 2g	-/ -
		Seler korzeń	9g	SEL
Udziec drobiowy w warzywach D01, D02, D03	PI	Masło 82%	2g	M
		Olej rzepakowy	10g	-
Filet z kurczaka z warzywami D05, D11, D12	D	Cebula świeża	3g	-
	PA	Natka pietruszki świeża	1g	-
		Makaron pszenny nitki	30g	G, J
Ziemniaki z koperkiem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Udziec drobiowy (surowy)	100g	-
		Filet z kurczaka (mięso surowe)	100g	-
		Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i kukurydzy z dresingiem- D01, D02, D03	BO	Koper świeży	2g	-
		Kapusta pekińska świeża	70g	-
		Marchew świeża	20g	-
		Jabłko świeże	20g	-
Włoszczyzna na ciepło D05, D11, D12	G	Kukurydza konserwowa	6g	-
		Majonez roślinny/ Jogurt grecki	8g/13g	GOR/ M
		Włoszczyzna mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
Kompot owocowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
KOLACJA Sałatka z ryżem białym i tuńczykiem, chleb, masło, herbata D01, D02(bez papryki)	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Ryż biały/ Ryż brązowy	40g/ 40g	-
Sałatka z ryżem brązowym i tuńczykiem, chleb, masło, herbata D03	G	Tuńczyk w sosie własnym	30g	R
		Papryka czerwona świeża	20g	-
		Kukurydza konserwowa	10g	-
		Szczypior świeży/ Koper świeży	2g/ 2g	-/ -
		Ogórki kiszzone	20g	-
		Majonez roślinny/ Jogurt grecki	8g/13g	GOR/ M
		Przyprawy[ sól, pieprz, czosnek]	-	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**Założenia wartości odżywczej dla diety podstawowej:**

**E=2000kcal/W=275g/T=55,56g/B=100g/Kw.Tl.Nasy.=</=22g/Cukry=</=50g/S=</=2000mg/Bl.=>/=25g**

**Sporządził:**

**Zatwierdził:**

# 01.03.2026r.

## **LEGENDA:**

### **Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:**

**BO-** Bez obróbki cieplnej

**PI-** Pieczenie

**S-** Smażenie

**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. Tł. Nasy.-** Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem

**W-** Węglowodany ogółem

**Cukry-** w tym cukry

**Bł.**- Błonnik pokarmowy

**S-** Sód

Jadłospis może ulec zmianie ze względu na brak składnika potrawy.

Dokładny bilans wartości odżywczej jest przeprowadzany w danym dniu.

Skład potraw, wykaz alergenów oraz wartość odżywcza posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

### **Założenia wartości odżywczej dla diety podstawowej:**

**E=2000kcal/W=275g/T=55,56g/B=100g/Kw.Tł.Nasy.=</=22g/Cukry=</=50g/S=</=2000mg/Bł.=>/=25g**

**Sporządził:**

**Zatwierdził:**