

03.03.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Schab pieczony, pomidor, chleb, masło, kawa inka D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Schab pieczony wędlina	70g	SOJ
Szynka drobiowa, pomidor (bez skórki i pestek), chleb, masło, kawa inka- D05	G	Szynka drobiowa wędlina	70g	SOJ
		Pomidor świeży	50g	-
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Mleko 2%	200ml	M
	G	Kasza jagłana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z ananase i wiórkami kokosowymi D01, D02, D05	G	Mleko 2%	180ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie	30g	-
Budyń D03 (bez cukru), D11, D12	G	Wiórki kokosowe	5g	-
		Budyń	13g	-
		Cukier kryształ	6g	-
OBIAD Zupa koperkowa z grysikiem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń świeży	7g	-
		Por świeży	2g	-
Indyk duszony z jarzynami w sosie własnym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Cebula świeża	3g	-
		Seler korzeń świeży	6g	SEL
		Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Olej rzepakowy	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Mieszanka 7-składnikowa mrożona	50g	-
		Koper świeży	5g	-
Marchewka oprószone z groszkiem D01, D02	G	Kasza manna	30g	G
		Filet z indyka (mięso surowe)	70g	-
		Włoszczyzna mrożona	12g	SEL
		Mąka pszenna	10g	G
Marchew na ciepło D03, D05, D11, D12	G	Ziemniaki	250g	-
		Marchew świeża	60g	-
		Groszek zielony mrożony	50g	-
		Masło 82%	4g	M
Melon świeży D01, D02, D03, D05	BO	Mąka pszenna	10g	G
		Marchew świeża	100g	-
		Melon świeży	120g	-
		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, GOR
KOLACJA Twarożek z makrelą, rukola, chleb, masło, herbata D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
	G	Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały półtłusty	50g	M
		Jogurt naturalny 2%	8g	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G	Rukola świeża	5g	-
		Makrela wędzona	20g	R
	G	Kasza jęczmienna	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:

03.03.2026r.

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: