

04.03.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i kielbasą drobiową, chleb, masło, herbata D01, D02, D11, D12	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Żurek biały/ Mąka pszenna	30g/ 30g	G/ G
Filety z makreli w sosie pomidorowym, sałata lodowa, chleb, masło, herbata- D03	G	Mleko 2%/ Jogurt naturalny 2%	15g/ 6g	M/ M
		Kiełbasa drobiowa/ Jaja kurze	30g/ 30g	SOJ / J
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Salata lodowa, świeża	10g	-
Zupa mleczna z zacierką, chleb, masło, herbata- D05	G G	Mąka pszenna/ Jaja	30g/5g	G/ J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Budyń śmietankowy+ Jabłko świeże D01, D03(bez cukru)	G/BO	Mleko 2%	200ml	M
		Budyń śmietankowy	13g	-
Budyń śmietankowy+ Jabłko gotowane z cynamonem D02, D05, D11, D12	G/G	Cukier kryształ	3g	-
		Jabłko świeże	150g	-
		Cynamon	1g	-
OBIAD Zupa gulaszowa z ziemniakami i grochem D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża/ Pietruszka korzeń świeży	15g/ 7g	-/ -
		Por świeży/ Cebula świeża	3g/ 2g	-/ -
		Seler korzeń świeży	6g	SEL
		Masło 82%/ Mleko 2%	2g /10g	M /M
Zupa jarzynowa z mięsem drobiowym i ziemniakami- D02, D05, D11, D12	G	Olej rzepakowy	20g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Ziemniaki	130g	-
Łazanki z kapustą, pieczarką i mięsem drobiowym D01	G D	Kukurydza konserwowa /Koncentrat pomidorowy	5g/ 5g	-/ -
		Filet drobiowy (mięso surowe)	30g	-
		Groch połówki	10g	-
		Kapusta biała świeża	130g	-
Zapiekanka z makaronem pszennym, warzywami i mięsem z kurczaka D02, D05, D11, D12	G D	Pieczarka świeża	35g	-
		Cebula świeża	5g	-
		Makaron pszenny łazanka	70g	G
		Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym, warzywami i mięsem z kurczaka D03	G D	Filet drobiowy (mięso surowe)	70g	-
		Makaron pszenny świderki	70g	G
		Makaron pełnoziarnisty świderki	70g	G
		Kalafior mrożony/ Brokuł mrożony	25g/ 25g	-/ -
		Fasolka szparagowa mrożona	25g	-
		Mieszanka 7-składnikowa mrożona	50g	SEL
Sos koperkowy D02, D05, D11, D12	G	Kukurydza konserwowa / Groszek konserwowy	5g/ 5g	-/ -
		Koper świeży/ Mąka pszenna	5g/ 10g	-/ G
		Truskawka mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M
KOLACJA Salatka jarzynowa, chleb, masło, bawarka D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jogurt grecki	20g	M
Twarożek z ziołami, chleb, masło, bawarka D05	G	Ogórek kiszony	10g	-
		Groszek konserwowy/ Kukurydza konserwowa	5g/ 5g	-/ -
		Marchew świeża	40g	-
		Ziemniaki/ Jabłko świeże	40g/ 10g	-/ -
		Pietruszka świeża/ Seler korzeń świeży	10g/ 10g	-/ SEL
		Twaróg biały półtłusty/ Jogurt naturalny 2%/ Zioła prowansalskie	70g/ 10g/ 1g	M/ M/ -
		Jaja kurze	30g	J
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Herbata	230ml/ 130ml	-

Założenia wartości odżywczej dla diety podstawowej:

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

Sporządził:

Zatwierdził:

04.03.2026r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posilku:

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: