

20.02.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Chąłka, dżem owocowy, chleb, twarożek, masło, kawa inka D01, D02, D05	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Chąłka	100g	G, J, M, SOJ
		Dżem owocowy	2x25g	-
Twarożek z rzodkiewką, sałata lodowa, chleb, masło, kawa inka D03	G	Twaróg biały półtusty	30g	M
		Jogurt naturalny 2%	7g	M
		Twaróg biały półtusty	60g	M
		Jogurt naturalny 2%	15g	M
		Rzodkiewka, świeża	10g	-
		Sałata lodowa, świeża	35g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Kawa inka	2g	G
	G	Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi- D01, D02, D03(bez cukru), D05, D11, D12	BO	Jogurt naturalny/ Mleko 2%	150ml/ 50ml	M/ M
		Truskawka mrożona/ Banan świeży	50g/ 30g	-/ -
		Płatki owsiane	10g	G
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa krupnik z jarzynami D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń	7g	-
		Seler korzeń	6g	SEL
		Por świeży	3g	-
		Cebula świeża	2g	-
Ryba duszona w jarzynach D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Masło 82%	4g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Olej rzepakowy	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ziemniaki z koperkiem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Mieszanka 7-składnikowa mrożona	50g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Miruna bez skóry mrożona	100g	R
Surówka z kapusty włoskiej z jogurtem D01, D02, D03	BO	Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Koper świeży	2g	-
		Kapusta włoska świeża	70g	-
		Marchew świeża	20g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Jabłko świeże	20g	-
		Jogurt typu greckiego	20g	M
		Szpinak mrożony	100g	-
		Mieszanka kompotowa mrożona	12g	-
Kompot owocowo- wiśniowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Wiśnia mrożona	12g	-
		Przyprawy [majeranek, lubyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Sałatka z buraka czerwonego, chleb, masło, herbata D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Buraki czerwone świeże	75g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Jaja	59g	J
Jogurt typu greckiego	20g	M		
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G	Mąka pszenna	30g	G
	G	Jaja	10g	J
		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/Bł.=>/=25g

Sporządził:

Zatwierdził:

20.02.2026r.

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: