

21.02.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, rukola, papryka czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa- D01	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Ser topiony	2x25g	M
Pasta z jajka, rukola, papryka czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa D02(bez papryki), D03	G	Rukola świeża	5g	-
	G	Papryka czerwona świeża	30g	-
		Jaja kurze	70g	J
		Jogurt naturalny	8g	M
		Kawa zbożowa	5g	G
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Grysik z syropem owocowym D01, D02, D05, D11, D12	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	-
		Syrop owocowy	15ml	-
Jogurt naturalny D03	BO	Jogurt naturalny	150g	M
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z makaronem nitki D01, D02, D03, D11, D12	G	Kości wywar	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń	7g	-
		Seler korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z makaronem nitki D05	G	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Masło 82%	4g	M
		Mleko 2%	10g	M
Schab duszony z jarzynami w sosie własnym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Olej rzepakowy	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Makaron pszenny (nitki)	30g	G, J
		Schab wieprzowy surowy	100g	-
		Włoszczyzna mrożona	12g	SEL
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Mąka pszenna	10g	G
		Ziemniaki	250g	-
		Seler korzeń	80g	SEL
Surówka z selera i jabłka z jogurtem D01, D02, D03	BO	Jabłko świeże	30g	-
		Jogurt typu greckiego	20g	M
Włoszczyzna na ciepło D05, D11, D12	G	Włoszczyzna mrożona	100g	SEL
		Jabłka świeże	50g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Pierś z indyka, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata D01, D03	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Pierś z indyka (wędlina)	70g	SOJ
Pierś z indyka, szpinak świeży, chleb, masło, herbata D02, D05	G	Ogórek kiszony	30g	-
		Szpinak świeży	10g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Kasza jęczmienna	30g	G
	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/Bł.=>/=25g

Sporządził:

Zatwierdził:

21.02.2026r.

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: