

25.02.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z dżemem owocowy, chleb, masło, kawa zbożowa D01, D02, D05	G G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały półtłusty	40g	M
		Dżem owocowy	40g	-
Twarożek z ziołami, papryka czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa D03	G G	Twaróg biały półtłusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	15g	M
		Zioła prowansalskie	1g	-
		Papryka czerwona świeża	30g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jabłko świeże D01, D03	BO	Jabłko świeże	150g	-
		Jabłko gotowane D02, D05, D11, D12		
OBIAD Zupa grochowa z kaszą pęczak D01, D03+ ZPO	G	Kości wywar	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń	7g	-
		Seler korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną D02, D05, D11, D12	G	Por świeży	3g	-
		Cebula, świeża	2g	-
		Masło 82%	6g	M
Mięso z indyka w sosie z jarzynami D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Mleko 2%	10g	M
		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Mieszanka 7-składnikowa mrożona	50g	SEL
Ziemniaki z koperkiem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Groch, połówki	10g	-
		Kasza pęczak	30g	G
		Kasza jęczmienna, średnia	30g	G
		Ziemniaki	250g	-
Ćwikła D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Koper, świeży	2g	-
		Filet z indyka- mięso surowe	100g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Jogurt owocowy D01, D02, D05, D11, D12	BO	Włoszczyzna, mrożona	12g	SEL
		Buraki czerwone, świeże	120g	-
		Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny D03	BO	Jogurt naturalny	150g	M
		Mieszanka kompotowa, mrożona	12g	-
		Wiśnia, mrożona	12g	-
Kompot owocowo- wiśniowy 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 Pasta z mięsa z warzywami, roszponka, chleb, masło, herbata D01, D02, D03, D05	PI G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Filet drobiowy- mięso surowe	50g	-
		Włoszczyzna mrożona	30g	SEL
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń świeża	5g	-
		Seler korzeń świeży	5g	SEL
		Olej/ Roszponka świeża	6ml/ 5g	-/-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Kasza jaglana	30g	-
		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:

25.02.2026r.

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: