

27.02.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, szpinak świeży z papryką , chleb, masło, kawa inka D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja kurze	118g	J
		Jogurt grecki/ Jogurt naturalny 2%	15g/15g	M/ M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Szpinak baby świeży/ Papryka czerwona świeża	5g/ 20g	-/-
		Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jęczmienna	30g	G
II ŚNIADANIE Ptasie mleczko z brzoskwinia i biszkoptami D01, D02, D05	BO	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Jogurt naturalny	100g	M
		Woda	54ml	-
		Galaretka owocowa	27g	-
		Brzoskwinia w syropie	20g	-
Jogurt naturalny D03, D11, D12	BO	Biszkopty	18g	G, J
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną D01, D03	G	Jogurt naturalny	150g	M
		Kości (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń	7g	-
		Seler korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D02, D05, D11, D12	G	Por świeży	3g	-
		Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
Ryba w panierce smażona D01	S	Olej rzepakowy	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Kalafior mrożony	50g	-
		Mieszanka 7-składnikowa mrożona	25g	-
Ryba duszona w warzywach D02, D03, D05, D11, D12	D PA	Kasza jaglana	30g	-
		Miruna (bez skóry)	100g	R
		Mąka pszenna	20g	G
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Jaja kurze	20g	J
		Bułka pszenna, czerstwa	20g	G
		Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
Surówka z kapusty kiszzonej D01, D02, D03	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta kiszona	70g	-
		Jabłko świeże	20g	-
		Marchew świeża	20g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Cebula świeża	5g	-
		Szpinak rozdrobniony mrożony	100g	-
Kompot truskawkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Truskawki mrożone	50g	-/-
		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, pomidor, chleb, masło, herbata D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Twarożek, pomidor (bez skórki i pestek), chleb, masło, herbata D05	G	Twaróg biały półtłusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	10g	M
		Pomidor, świeży	50g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Ryż biały	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:

27.02.2026r.

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 posilków 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: