

# 28.02.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka drobiowa, sałata strzępiasta, chleb, masło, kawa zbożowa D01, D02, D03, D05	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Szynka drobiowa wędlina	70g	SOJ
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata</b> D11, D12	G	Salata strzępiasta świeża	35g	-
	G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl bananowy z płatkami owsianymi- D01, D02, D03(bez cukru), D05, D11, D12	BO	Jogurt naturalny 2 %/ Mleko 2%	100ml/50ml	M/ M
		Banan świeży	50g	-
		Płatki owsiane	10g	G
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą zieloną- D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń	7g	-
		Seler korzeń	6g	SEL
<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> D02, D05, D11, D12	G	Por świeży	3g	-
		Cebula świeża	2g	-
		Masło 82%	4g	M
		Mleko 2%	10g	M
<b>Pulpety drobiowo-wieprzowe w sosie pomidorowym</b> D01, D02, D03	D	Olej rzepakowy	20ml	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Soczewica zielona	10g	-
		Ziemniaki	130g	-
		Mieszanka 7- składnikowa mrożona	50g	-
<b>Pulpety drobiowe w sosie własnym</b> D05, D11, D12	G	Kalafior mrożony	12g	-
		Brokuł mrożony	12g	-
		Fasolka szparagowa mrożona	12g	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	70g	-
<b>Kasza bulgur</b> D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Szynka wieprzowa ( mięso surowe)	30g	-
		Bułka pszenna czerstwa	10g	G
		Jaja kurcze	5g	J
<b>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem</b> D01, D02, D03	BO	Kasza bulgur	60g	G
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Marchew świeża	80g	-
<b>Szpinak na ciepło</b> D05, D11, D12	G	Jabłko świeże	30g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Szpinak mrożony	100g	-
<b>Kompot wieloowocowy</b> D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Mieszanka kompotowa	25g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>KOLACJA</b> Filety z makreli w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, 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
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Ogórek kiszony	30g	-
<b>Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata</b> D05, D11, D12	G	Makaron pszenny, nitki	30g	G, J
	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:**

# 28.02.2026r.

## **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:**

<b>E=2000kcal/W=275g/T=55,56g/B=100g/Kw.Tł.Nasy.=&lt;/=22g/Cukry=&lt;/=50g/S=&lt;/=2000mg/Bł.=&gt;/=25g</b>
---

**Sporządził:**

**Zatwierdził:**