

# 01.05.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb, masło, herbata D01, D02, D11, D12	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Zakwas barszczu białego	30g	G
<b>Pasta jajeczna z koperkiem, rukola, chleb, masło, herbata D03</b>	G G	Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Jogurt naturalny 2%	6g	M
		Koper świeży	5g/ 1g	-
		Jaja kurze	59g/ 70g	J
<b>Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata D05</b>	G G	Jogurt naturalny 2%	10g	M
		Rukola świeża	5g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Serek homogenizowany D01, D02, D11, D12	BO	Serek homogenizowany	150g	M
Jogurt naturalny D03, D05	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>OBIAD</b> Zupa brokułowa z lanym ciastem i soczewicą zieloną D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	11g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
<b>Zupa jarzynowa z lanym ciastem D02, D05, D11, D12</b>	G	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Masło 82%	2g	M
<b>Ryba po grecku D01, D02, D03</b>	D	Mleko 2%	10ml	M
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Soczewica zielona nasiona suche	10g	-
<b>Ryba duszona w sosie własnym D05, D11, D12</b>	D	Brokuł mrożony	100g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja kurze	10g	J
		Miruna mrożona (bez skóry)	90g	R
<b>Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12</b>	G	Włoszczyzna mrożona	30g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	20g	-
		Ziemniaki	250g	-
<b>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem D01, D02, D03</b>	BO	Kapusta kiszona	70g	-
		Marchew świeża	20g	-
		Jabłko świeże	20g	M
		Olej rzepakowy	6ml	-
<b>Marchew na ciepło D05, D11, D12</b>	G	Marchew kostka mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa mrożona	12g	-
		Porzeczka czarna mrożona	6g	-
<b>Kompot owocowo- porzeczkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12</b>	G	Przyprawy [majeranek, lubyzyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>KOLACJA</b> Twarożek biały, rzodkiewka, chleb, masło, kakao D01, D02, D03, D05	BO G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały półtusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
		Rzodkiewka świeża	15g	-
		Kakao	2g	G
<b>Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata D11, D12</b>	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

LEGENDA:

Założenia wartości odżywczej dla diety podstawowej:

E=2000kcal/W=275g/T=55,56g/B=100g/Kw.Tl.Nasy.=</=22g/Cukry=</=50g/S=</=2000mg/Bl.=>/=25g

Sporządził:

Zatwierdził:

# 01.05.2026r.

## 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

**Bl.-** 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/Bl.=&gt;/=25g</b>
---

Sporządził:

Zatwierdził: