

# 02.04.2026r.

## Wielki Czwartek

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Szynka drobiowa, szpinak świeży, chleb, masło, bawarka D01, D02, D03, D05	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Szynka drobiowa wędlina	70g	SOJ
		Szpinak baby świeży	10g	-
		Płatki kukurydziane	30g	G
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata - D11, D12	G	Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy pitny D01, D02, D05, D11, D12	BO	Jogurt owocowy pitny	250ml	M
Jogurt naturalny pitny D03	BO	Jogurt naturalny pitny	330ml	M
<b>OBIAD</b>  Zupa kalafiorowa z ziemniakami i soczewicą zieloną D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń świeży/ Por świeży	7g/ 3g	- / -
		Seler korzeń świeży	6g	SEL
Zupa jarzynowa z ziemniakami D02, D05, D11, D12	G	Masło 82%	4g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Olej rzepakowy	10ml	-
Gulasz drobiowy z jarzynami w sosie własnym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Mąka pszenna	15g	G
		Ziemniaki	130g	-
		Kalafior mrożony	75g	-
		Soczewica zielona nasiona suche	10g	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	100g	-
Kasza bulgur D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
		Kasza bulgur	70g	G
		Surówka z kapusty czerwonej z olejem- D01, D02, D03	BO	Marchew kostka mrożona
Kapusta czerwona świeża	70g	-		
Marchew świeża	20g	-		
Marchew na ciepło D05, D11, D12	G	Jabłko świeże	20g	-
		Cebula świeża	2g	-
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
Kompot owocowy 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
<b>KOLACJA</b>  Salatka brokułowa z pestkami dyni i słonecznika, chleb, masło, herbata z cytryną D01, D02(bez papryki), D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Brokuł świeży	50g	-
		Papryka czerwona świeża	30g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Pomidor świeży	30g	-
		Jaja kurze	30g	J
		Jogurt grecki	14g	M
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata z cytryną D05, D11, D12	G G	Majonez roślinny	8g	GOR
		Słonecznik łuskany	2g	-
		Pestki dyni	2g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Ryż brązowy	30g	-
		Herbata	230ml	-
Cytryna świeża	3g	-		

**Założenia wartości odżywczej dla diety podstawowej:**

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

Sporządził:

Zatwierdził:

# 02.04.2026r.

## Wielki Czwartek

### **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: