

03.05.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Pasta z jajka z szczypiorkiem, szpinak świeży, chleb, masło, kawa zbożowa D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja kurcze	70g	J
		Jogurt naturalny 2%	10g	M
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Szczypior świeży	1g	-
		Szpinak baby świeży	5g	-
		Mleko 2%	230ml	M
		Kawa zbożowa	5g	G
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Owsianka z brzoskwinia D01, D02, D05	BO	Mleko 2%	180ml	M
		Płatki owsiane	40g	G
Jogurt naturalny D03, D11, D12	BO	Cukier biały kryształ	3g	-
		Jogurt naturalny 2%	150g	M
OBIAD Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną D01, D02, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	11g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D05, D11, D12	G	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Masło 82%	3g	M
Bitki z indyka z marchewką w sosie własnym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Olej rzepakowy	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Koncentrat pomidorowy	12g	-
Kasza jęczmienna D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kasza jaglana	35g	G
		Marchew świeża	20g	-
		Filet z indyka (mięso surowe)	100g	-
		Mleko 2%	10g	M
Surówka z kapusty czerwonej z olejem D01, D02, D03	BO	Mąka pszenna	10g	G
		Kasza jęczmienna	70g	G
		Kapusta czerwona świeża	70g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Marchew świeża	20g	-
		Jabłko świeże	20g	-
		Szpinak rozdrobniony mrożony	100g	-
Kompot wielowocowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
KOLACJA Twarożek z ziołami , salata lodowa, chleb, masło, herbata D01, D02, D03, D05	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały półtusty	70g	M
		Zioła prowansalskie	-	-
		Jogurt naturalny 2%	8g	M
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Salata lodowa świeża	35g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

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:

03.05.2026r.

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

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:

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

Sporządził:

Zatwierdził: