

# 07.05.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBKI POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka wieprzowa, rukola, chleb, masło, kakao D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
<b>Szynka drobiowa, rukola, chleb, masło, kakao D05</b>	G	Szynka wieprzowa z liściem wędlina	70g	SOJ, G
		Szynka drobiowa wędlina	70g	SOJ
		Rukola świeża	5g	-
		Kakao	2g	G
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D11, D12</b>	G	Płatki owsiane	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml/ 200ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy D01, D02, D05, D11, D12	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny D03	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>OBIAD</b> Zupa krem z dyni z grzankami D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń świeży	7g	-
		Seler korzeń świeży	6g	SEL
		Por świeży	2g	-
		Masło 82%	3g	M
		Mleko 2%	10g	M
<b>Gulasz drobiowy z warzywami D01, D02, D03, D05, D11, D12</b>	D	Olej rzepakowy	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Dynia kostka, mrożona	100g	-
		Pomidory, świeże	30g	-
		Ziemniaki	130g	-
<b>Kasza bulgur D01, D02, D03, D05, D11, D12</b>	G	Cebula świeża	3g	-
		Bułka pszenna czerstwa	30g	G
		Ser topiony	1g	M
		Śmietanka 30%	5ml	M
<b>Brokuł z wody D01, D03</b>	G	Filet drobiowy (mięso surowe)	100g	-
		Włoszczyzna mrożona	12g	SEL
<b>Szpinak na ciepło D02, D05, D11, D12</b>	G	Mąka pszenna	10g	G
		Kasza bulgur	60g	G
		Brokuł mrożony	100g	-
<b>Jabłko świeże/ gotowane D01, D03/ D02, D05</b>	BO/ G	Szpinak rozdrobniony mrożony	100g	-
		Jabłko świeże	150g	-
		Mieszanka kompotowa	25g	-
<b>Kompot owocowy D01, D02, D03, D05, D11, D12</b>	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>KOLACJA</b> Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka, chleb, masło, herbata D01, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
	G	Masło 82%	10g	M
		Ryż brązowy	30g	-
		Ryż biały	30g	-
<b>Sałatka z ryżu białego i tuńczyka, chleb, masło, herbata D02 (bez papryki)</b>	G	Tuńczyk w sosie własnym	25g	R
	G	Papryka czerwona świeża	30g	-
		Kukurydza konserwowa	15g	-
		Szczypior świeży	2g	-
		Koper świeży	2g	-
		Jogurt grecki	10g	M
<b>Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata D05, D11, D12</b>	G	Majonez wegetariański	7g	GOR
	G	Makaron pszenny, świderki	30g	G, J
		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/Bl.=>/=25g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 07.05.2026r.

## **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

**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: