

08.05.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, pomidor, chleb, masło, herbata D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja kurze	122g	J
		Jogurt naturalny 2%/ Jogurt grecki	15g/ 15g	M/ M
		Szczypior świeży	1g	-
		Koper świeży	1g	-
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Pomidor świeży	30g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja kurze	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Budyń śmietankowy D01, D02, D03 (bez cukru), D05, D11, D12	G	Budyń śmietankowy	13g	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Cukier biały kryształ	3g	-
OBIAD Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń świeży	7g	-
		Seler korzeń świeży	6g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D02, D05, D11, D12	G	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10g	M
Pulpety rybne w sosie koperkowym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Olej rzepakowy	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Kasza jaglana	30g	-
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Pieczarka uprawna świeża	30g	-
		Miruna mrożona (bez skóry)	100g	R
		Bułka pszenna czerstwa/ Jaja kurze	10g/ 5g	G/ J
		Koper świeży	5g	-
Surówka z kapusty czerwonej z olejem D01, D02, D03	BO	Mąka pszenna	10g	G
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta czerwona świeża	70g	-
		Marchew świeża	20g	-
		Jabłko świeże	20g	-
Włoszczyzna na ciepło D05, D11, D12	G	Olej rzepakowy	6g	-
		Włoszczyzna mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa mrożona	12g	-
Kompot owocowo- wiśniowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Wiśnia mrożona	6g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Twarożek z szczypiorkiem, rzodkiewka, chleb, masło, kawa inka D01, D02, D03, D05 (bez rzodkiewki)	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały półtusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
		Szczypior świeży	1g	-
		Rzodkiewka świeża	5g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza kuskus	30g	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:

08.05.2026r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posilku:

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: