

13.05.2026r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|---|-----------------------------|--|--------------|-------------------------------|
| ŚNIADANIE Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata D01, D02, D05, D11, D12 | G G | Chleb pszenny | 30-120g | G |
| | | Chleb graham | 40-120g | G |
| | | Bułka pszenna | 50g | G |
| | | Masło 82% | 10g | M |
| | | Jaja kurze | 70g | J |
| Pasta z jajka, papryka czerwona, chleb, masło, bawarka D03 + Rehabilitacja | G G | Jogurt naturalny 2% | 12g | M |
| | | Papryka czerwona świeża | 30g | - |
| | | Makaron pszenny nitki | 30g | G, J |
| | | Mleko 2% | 400ml/ 100ml | M |
| II ŚNIADANIE Budyń waniliowy D01, D02, D03(bez cukru), 1D05, D11, D12 | G | Herbata | 230ml/ 130ml | - |
| | | Mleko 2% | 200ml | M |
| | | Budyń waniliowy | 13g | - |
| OBIAD Zupa jarzynowa z tartym grysikiem D01, D02, D03, D05, D11, D12 | G | Cukier | 3g | - |
| | | Kości drobiowe (wywar) | 200ml | - |
| | | Marchew świeża | 15g | - |
| | | Pietruszka korzeń świeży | 7g | - |
| Jajko sadzone D01, D02 | S | Seler korzeń świeży | 6g | SEL |
| | | Por świeży | 2g | - |
| | | Cebula świeża | 3g | - |
| Filet drobiowy w jarzynach D03, D05, D11, D12 | D | Masło 82% | 2g | M |
| | | Mleko 2% | 10g | M |
| | | Olej rzepakowy | 10g | - |
| Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12 | G | Mąka pszenna | 15g | G |
| | | Kasza manna | 30g | G |
| | | Jaja kurze | 10g | J |
| | | Mieszanka 7-składnikowa mrożona | 50g | - |
| Mizeria z koperkiem D01 | BO | Jaja kurze | 118g | J |
| | | Filet drobiowy (mięso surowe) | 100g | - |
| | | Włoszczyzna mrożona | 10g | SEL |
| | | Ziemniaki | 250g | - |
| Fasolka szparagowa na ciepło D02, D03 | G | Ogórek szklarniowy świeży | 100g | - |
| | | Koper świeży | 2g | - |
| | | Jogurt grecki | 30g | M |
| Szpinak na ciepło D05, D11, D12 | G | Fasolka szparagowa mrożona | 100g | - |
| | | Szpinak rozdrobniony mrożony | 100g | - |
| Kompot jabłkowy z cynamonem D01, D02, D03, D05, D11, D12 | G | Jabłko świeże | 50g | - |
| KOLACJA Twarożek z makrelą, sałata lodowa, chleb, masło, herbata D01, D02, D03, D05 | G | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży, cynamon] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR |
| | | Chleb pszenny | 30-120g | G |
| | | Chleb graham | 40-120g | G |
| | | Bułka pszenna | 50g | G |
| | | Masło 82% | 10g | M |
| | | Twaróg biały półtłusty | 50g | M |
| | | Jogurt naturalny 2% | 10g | M |
| | | Makrela wędzona | 20g | R |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D11, D12 | G G | Sałata lodowa świeża | 35g | - |
| | | Płatki owsiane | 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:

13.05.2026r.

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: