

# 16.04.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Pierś z indyka, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Pierś z indyka wędlina	70g	SOJ
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- D05, D11, D12	G	Ogórek kiszony	30g	-
	G	Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Serek homogenizowany D01, D02, D11, D12	BO	Serek homogenizowany	150g	M
Jogurt naturalny D05, D06	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/ Cebula świeża	2g/ 3g	-/ -
		Masło 82%	2g	M
Bitki wieprzowe w sosie własnym z jarzynami D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Mleko 2%	10ml	M
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Ziemiaki	130g	-
Kasza jęczmienna D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Dynia mrożona	100g	-
		Ser topiony/ Śmietanka 30%	2g/ 5ml	M/ M
		Bułka pszenna czerstwa	30g	G
		Pomidor świeży	30g	-
		Schab wieprzowy (mięso surowe)	100g	-
Sałatka lodowa z pomidorem i jogurtem D01, D02, D03	BO	Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna mrożona	12g	SEL
		Kasza jęczmienna	60g	G
		Sałata lodowa świeża	60g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Pomidor świeży	60g	-
		Jogurt grecki/ Jogurt naturalny 2%	10g/ 10g	M/ M
		Szpinak rozdrobniony mrożony	100g	-
Kompot owocowy 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, GOR
<b>KOLACJA</b> Drożdżówka z budyniem waniliowym, jabłkiem i kruszonką, chleb, twaróg, masło, kawa zbożowa D01, D02, D05	PI	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Mąka pszenna	60g	G
	G	Mleko 2%	100ml	M
		Drożdże, instant	1g	-
		Masło 82%	3g	-
		Olej rzepakowy	7ml	-
		Jaja kurze	4g	J
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa D03	G	Cukier kryształ	4g	-
		Cukier wanilinowy	2g	-
		Budyń wanilinowy	4g	-
		Mleko 2%	50ml	M
		Jabłko świeże	40g	-
		Twaróg biały półtłusty	30g	M
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Jogurt naturalny 2%	6g	M
	G	Szynka drobiowa wędlina	70g	SOJ
		Sałata lodowa, świeża	35g	-
		Kawa zbożowa/ Mleko 2%	5g/ 230 ml	G/ M
		Ryż brązowy	30g	-
		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:**

# 16.04.2026r.

## **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

**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:**

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

**Sporządził:**

**Zatwierdził:**