

17.04.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, szpinak z papryką czerwoną, chleb, masło, kakao D01	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Ser topiony	2x25g	M
Twarożek z koperkiem, szpinak świeży, chleb, masło, kakao D02, D03, D05	G	Szpinak baby świeży	5g	-
		Papryka czerwona świeża	20g	-
		Twaróg biały półtłusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	8g	M
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Koper świeży	1g	-
	G	Kakao/ Mleko 2%	2g/ 230ml	G/ M
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami D01, D02, D05	G	Galaretka owocowa	23g	-
		Ananas w syropie	11g	-
		Brzoskwinia w syropie	15g	-
Kisiel z jabłkiem D03(bez cukru), D11 D12	G	Kisiel owocowy	13g	-
		Jabłko świeże	30g	-
		Cukier kryształ	3g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z ryżem białym D01, D02, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń świeży	7g	-
		Seler korzeń świeży	6g	SEL
Zupa jarzynowa z ryżem białym D05, D11, D12	G	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Masło 82%	2g	M
Ryba duszona w sosie koperkowym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Mleko 2%	10g	M
		Olej rzepakowy	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Koncentrat pomidorowy	12g	-
		Ryż biały	30g	-
		Koper świeży	5g	-
Surówka z kapusty czerwonej z olejem- D01, D02, D03	BO	Mąka pszenna	10g	G
		Miruna (ryba mrożona)	100g	R
		Włoszczyzna mrożona	12g	-
Włoszczyzna na ciepło D05, D11, D12	G	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta czerwona świeża	70g	-
		Marchew świeża	20g	-
Kefir owocowy D01, D02, D05	BO	Jabłko świeże	20g	-
		Włoszczyzna mrożona	100g	SEL
		Kefir owocowy	375ml	M
Kefir naturalny D03	BO	Kefir naturalny	330ml	M
		Truskawka mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	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
KOLACJA Pasta z jajka i sera z szczypiorkiem, rukola, chleb, masło, herbata z cytryną D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja kurze	40g	J
		Twaróg biały półtłusty	30g	M
		Jogurt naturalny 2%	10g	M
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Szczypior świeży	1g	-
		Rukola świeża	7g	-
		Makaron pszenny świderki	30g	G, J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata/ Cytryna świeża	230ml/ 3g	-/-

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:

17.04.2026r.

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: