

# 18.04.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Parówka drobiowa, pomidor, ketchup, chleb, masło, herbata z cytryną D01, D02, D03(bez ketchupu)	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Parówka drobiowa	100g	SOJ
		Pomidor świeży	50g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata z cytryną D05, D11, D12	G	Ketchup	20g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata/ Cytryna świeża	230ml/ 3g	-/-
<b>II ŚNIADANIE</b> Grysik na napoju kokosowym z musem porzeczkowym D01, D02, D05, D11, D12	G	Napój roślinny kokosowy	100ml	-
		Woda	100ml	-
		Kasza manna	30g	G
		Porzeczka czarna, mrożona	18g	-
Budyń D03 (bez cukru)	G	Budyń	13g	-
		Cukier kryształ	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa ogórkowa z ziemniakami D01, D02, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń świeży / Por świeży	7g/ 3g	-/-
		Seler korzeń świeży	6g	SEL
Zupa jarzynowa z ziemniakami D05, D11, D12	G	Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	10ml	M
		Olej rzepakowy	5ml	-
Gołąbki z ryżem, miksem kasz i mięsem mieszanym D01, D03	D	Mąka pszenna	15g	G
		Ziemniaki	130g	-
		Ogórek kiszony	35g	-
Risotto z ryżu białego, warzyw i mięsa drobiowego D02, D05, D11, D12	PA D	Cebula świeża	2g	-
		Kapusta włoska świeża	100g	-
		Ryż biały	25g	-
		Ryż brązowy	25g	-
Sos pieczarkowy D01, D03 + ZPO	G	Kasza jęczmienna	20g	G
		Kasza gryczana	20g	G
		Filet drobiowy (mięso surowe)	40g	-
		Szynka wieprzowa (mięso surowe)	40g	-
Jogurt owocowy D01, D02, D05, D11, D12	BO	Pieczarka, świeża	33g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Ryż biały	70g	-
Jogurt naturalny D03	BO	Filet drobiowy (mięso surowe)	80g	-
		Jogurt owocowy	125g	M
		Jogurt naturalny	150g	M
Kompot wieloowocowy 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,
<b>KOLACJA</b> Sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem i ciecierzycą, chleb, masło, bawarka D01, D02, D03, D05	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Kasza kuskus	30g	G
		Tuńczyk w sosie własnym	30g	R
		Pomidory suszone w oleju	15g	-
		Ciecierzycza konserwowa	30g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Olej rzepakowy	6ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Płatki jęczmienne	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/Bł.=>/=25g**

**Sporządził:**

**Zatwierdził:**

# 18.04.2026r.

## **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

**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:**