

20.04.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Salatka z makaronu pszennego, szynki, rukoli i suszonych pomidorów, chleb, masło, kawa zbożowa D01, D02	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Makaron pszenny świderki	30g	G
		Makaron pełnoziarnistym świderki	30g	G
Salatka z makaronu pełnoziarnistego, szynki, rukoli i suszonych pomidorów, chleb, masło, kawa zbożowa D03	G	Pomidory suszone w oleju	13g	-
		Rukola świeża	5g	-
		Szynka wieprzowa z liściem wędlina	40g	SOJ, G
		Słonecznik luskany	4g	-
		Kukurydza konserwowa	9g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G	Olej rzepakowy	6ml	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Skyr owocowy D01, D02, D05, D11, D12	BO	Herbata	230ml	-
		Skyr owocowy	150ml	M
Skyr naturalny- D03	BO	Skyr naturalny	150ml	M
OBIAD Barszcz ukraiński z grochem połówki D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża/ Pietruszka korzeń świeży	15g/ 7g	-/-
		Seler korzeń	6g	SEL
Barszcz ukraiński D02, D05, D11, D12	G	Cebula świeża/ Por świeży	3g/ 2g	-/-
		Masło 82%/ Mleko 2%	2g/ 10g	M/M
Pierogi ruskie D01, D02	G	Olej rzepakowy	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Mięso drobiowe z jarzynami w sosie własnym D03, D05, D11, D12	D	Buraki świeże	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Fasolka szparagowa mrożona/ Kalafior mrożony	12g/ 12g	-/-
Kasza bulgur D03, D05, D11, D12	G	Groch połówki	10g	-
		Ziemniaki	100g	-
		Mąka pszenna	55g	G
		Jaja kurze	5g	J
Surówka z kapusty białej z marchewką jabłkiem i jogurtem D01, D02, D03	BO	Ziemniaki	100g	-
		Twaróg biały półtłusty	40g	M
		Cebula świeża	5g	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	100g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Włoszczyzna mrożona	12g	SEL
		Kasza bulgur	70g	G
		Kapusta biała świeża	60g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Marchew świeża/ Jabłko świeże	20g/ 20g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Szpinak mrożony	100g	-
KOLACJA Pasta z mięsa drobiowego, sałata strzępiasta, chleb, masło, herbata z cytryną D01, D02, D03, D05	G/ PI G	Jabłka świeże	50g	-
		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
		Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Filet drobiowy (mięso surowe)	40g	-
		Włoszczyzna mrożona	30g	SEL
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń świeży	5g	-
Seler korzeń świeży	5g	SEL		
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata z cytryną D11, D12	G	Olej rzepakowy	6g	-
		Salata strzępiasta świeża	35g	-
		Kasza manna	30g	G
		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:

20.04.2026r.

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: