

21.04.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Chalka, dżem owocowy, twaróg, pomidor, chleb, masło, kakao D01, D02, D05(pomidor bez skórki i pestek)	G G G G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Chalka	100g	G, J
		Dżem owocowy	2x 25g	-
Twaróg, pomidor, chleb, masło, kakao- D03	G G G	Twaróg biały półtłusty/ Jogurt naturalny 2%	35g/ 5g	M/ M
		Twaróg biały półtłusty/ Jogurt naturalny 2%	70g/ 10g	M/ M
		Pomidor świeży	25g/ 50g	-/ -
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- D11, D12	G G G G	Kakao	2g	G
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony D01, D02, D05, D11, D12	BO	Sok pomarańczowy	100ml	-
		Szpinak rozdrobniony mrożony	30g	-
		Banan świeży	30g	-
Mandarynka, świeża D03	BO	Jabłko świeże	50g	-
		Mandarynka świeża	100g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń	7g	-
		Seler korzeń	6g	SEL
		Por świeży	2g	-
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną D02, D05, D11, D12	G	Cebula świeża	3g	-
		Masło 82%	3g	M
		Mleko 2%	10g	M
Sos potrawkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Olej rzepakowy	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ziemniaki z koperkiem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kalafior mrożony	70g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Filet drobiowy (mięso surowe)	100g	-
Fasolka szparagowa na ciepło D01, D02, D03	G	Włoszczyzna mrożona	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Koper świeży	2g	-
Włoszczyzna na ciepło D05, D11, D12	G	Fasolka szparagowa mrożona	100g	-
		Włoszczyzna mrożona	100g	SEL
Kompot truskawkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Truskawka mrożona	50g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M
KOLACJA Pasta jajeczna z awokado i makrelą, sałata lodowa, chleb, masło, bawarka D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	25-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja kurze	40g	J
		Makrela wędzona	20g	R
		Awokado świeże	30g	-
		Cytryna świeża	1g	-
		Przyprawy [pieprz, sól]	-	-
		Sałata lodowa świeża	35g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G G	Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml/100ml	M
		Herbata	230ml/130ml	-

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:

21.04.2026r.

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:

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

Sporządził:

Zatwierdził: