

# 22.04.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata D01, D02, D11, D12	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Szynka drobiowa wędlna	70g	SOJ
		Roszponka świeża	5g	-
Szynka drobiowa, roszponka, chleb, masło, bawarka D03, D05	G	Mleko 2%	130ml	M
		Herbata	100ml	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja kurze	10g	J
II ŚNIADANIE Owsianka czekoladowa z wiśnią D01, D03 (bez cukru)	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
Owsianka z jabłkiem D02, D05, D11, D12	G	Płatki owsiane	30g	G
		Wiśnia mrożona	40g	-
OBIAD Zupa grysikowa D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kakao	3g	-
		Cukier kryształ	3g	-
		Jabłko świeże	50g	-
Kluski leniwe ze szpinakiem D01, D02	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża/ Pietruszka korzeń	22g/ 7g	- /-
		Seler korzeń	6g	SEL
		Por świeży	2g	-
		Masło 82%	3g	M
		Mleko 2%	10g	M
Mięso drobiowe duszone w jarzynach D03, D05, D11, D12	D	Olej rzepakowy	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Mieszanka 7-składnikowa mrożona	50g	-
Ziemianki D03, D05, D11, D12	G	Cebula świeża	2g	-
		Jaja kurze	10g	J
		Mąka pszenna	30g	G
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem D01, D02, D03	BO	Mąka ziemniaczana	10g	-
		Szpinak rozdrobniony mrożony	25g	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	100g	-
		Włoszczyzna mrożona	12g	SEL
Buraczki na ciepło D05, D11, D12	G	Ziemniaki	250g	-
		Marchew świeża	80g	-
		Jabłko świeże	30g	-
		Jogurt grecki	20g	M
Kompot owocowo- porzeczkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Buraki świeże	100g	-
		Mieszanka kompotowa mrożona	12g	-
		Porzeczka czarna mrożona	12g	-
KOLACJA  Salatka jarzynowa z szynką wieprzową, chleb, masło, herbata D01, D02, D03	G G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, 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
		Jogurt grecki/ Majonez roślinny	14g/ 8g	M/ GOR
		Ogórek kiszony	10g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Marchew świeża	40g	-
		Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Ziemniaki
Jabłko świeże	10g			-
Pietruszka korzeń świeży	10g			-
Seler korzeń świeży	10g			SEL
Jaja kurze/ Szynka wieprzowa wędlna	30g/ 30g			J/ SOJ, G
Kasza kuskus	30g			G
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:**

# 22.04.2026r.

## **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:**