

# 23.04.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka drobiowa, ogórek kiszony, chleb, masło, kawa inka D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, kawa inka D05	G	Szynka drobiowa wędlina	70g	SOJ
		Ogórek kiszony	35g	-
		Sałata lodowa świeża	35g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Ryż brązowy	30g	-
	G	Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	400ml/230ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Sałatka owocowa D01, D02	BO	Jabłko świeże	50g	-
		Banan świeży	40g/ 120g	-
		Mandarynka świeża	30g	-
Banan D03, D05, D11, D12	BO	Kiwi świeże	15g	-
		Brzoskwinia w syropie	13g	-
		Ananas w syropie	10g	-
<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa z lanym ciastem D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Seler korzeń świeży	6g	SEL
		Pietruszka korzeń świeży	7g	-
Zupa jarzynowa z lanym ciastem D02, D05, D11, D12	G	Por świeży	3g	-
		Cebula świeża	2g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	10g	M
Schab wieprzowy duszony w jarzynach w sosie własnym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Olej rzepakowy	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Mąka pszenna/ Jaja kurcze	30g/ 10g	G/ J
		Pieczarka uprawna świeża	20g	-
		Schab wieprzowy mięso surowe	100g	-
Ziemniaki z koperkiem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna mrożona	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Sałatka lodowa z pomidorem i jogurtem D01, D02, D03	BO	Koper świeży	1g	-
		Sałata lodowa świeża	60g	-
		Pomidor świeży	50g	-
Marchew na ciepło D05, D11, D12	G	Jogurt grecki/ Jogurt naturalny 2%	15g/ 15g	M/ M
		Marchew kostka mrożona	100g	-
		Herbata	230ml	-
		Pomarańcza świeża	20g	-
Herbata z pomarańczą, imbirem i cynamonem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon, czosnek świeży, imbir]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>KOLACJA</b> Sałatka z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami, chleb, masło, bawarka D01, D02 (bez papryki), D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Filet drobiowy (mięso surowe)	65g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Papryka czerwona świeża	30g	-
		Ogórek kiszony	16g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Olej rzepakowy	6g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Przyprawy [pieprz ziółowy, papryka suszona, czosnek granulowany, natka pietruszki, sól]	-	-
		Kasza manna	30g	G
		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/Bł.=>/=25g**

**Sporządził:**

**Zatwierdził:**

# 23.04.2026r.

## **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:**