

# 24.04.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Twarożek z szczypiorkiem, szpinak świeży, chleb, masło, kawa zbożowa D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Twarożek, szpinak świeży, chleb, masło, kawa zbożowa D05	G G	Twaróg biały półtłusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	8g	M
		Szcypior świeży	1g	-
		Szpinak baby świeży	10g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Grysik z musem porzeczkowym D01, D02, D05, D11, D12	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Porzeczka mrożona	35g	-
		Cukier	3g	-
<b>Budyń(bez cukru)- D03</b>	G	Budyń	13g	-
<b>OBIAD</b> Zupa kalafiorowa z kaszą kuskus i soczewicą czerwoną D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka korzeń świeży	7g	-
		Seler korzeń świeży	6g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus D02, D05, D11, D12	G D	Por świeży	3g	-
		Cebula świeża	2g	-
		Masło 82%	2g	M
Roladki rybne z marchewką w sosie pomidorowym D01, D02, D03	PA G	Mleko 2%	10g	M
		Olej rzepakowy	20ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Roladki rybne z marchewką w sosie własnym D05, D11, D12	PA G	Kalafior mrożony	100g	SEL
		Kasza kuskus	35g	G
		Soczewica czerwona sucha	10g	-
		Marchew świeża	15g	-
		Miruna mrożona (bez skóry)	100g	R
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem i marchewką D01, D02, D03	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta włoska świeża	80g	-
		Jabłko świeże	20g	-
		Marchew świeża	20g	-
		Jogurt grecki	20g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Szpinak mrożony	100g	-
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
Kompot owocowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	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
<b>KOLACJA</b> Jajko na miękko z dipem ziołowym, sałatka strzępiasta z rzodkiewką, chleb, masło, herbata z cytryną D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	30-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja kurcze	59g	J
		Jogurt grecki	15g	M
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata z cytryną D05, D11, D12	G G	Koper świeży	1g	-
		Szcypior świeży	1g	-
		Salata strzępiasta świeża	15g	-
		Rzodkiewka świeża	15g	-
		Makaron pszenny świderki	30g	G, J
		Mleko 2%	400ml	M
		Cytryna świeża	3g	-
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/Bl.=>/=25g**

**Sporządził:**

**Zatwierdził:**

# 24.04.2026r.

## **LEGENDA:**

### **Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:**

**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:**