

# 30.05.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY		
<b>ŚNIADANIE</b> Parówka drobiowa, pomidor z sałatą lodową, ketchup, chleb, masło, herbata D01, D02, D03(bez ketchupu)	G G	Chleb pszenny	30-120g	G		
		Chleb graham	40-120g	G		
		Bułka pszenna	50g	G		
		Masło 82%	10g	M		
		Parówka drobiowa	100g	SOJ		
		Pomidor świeży	50g	-		
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata z cytryną D05, D11, D12	G G	Salata lodowa	35g	-		
		Ketchup	20g	-		
		Kasza kuskus	30g	G		
		Mleko 2%	400ml	M		
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy D01, D02, D05, D11, D12	G	Jogurt owocowy	125g	M		
		Jogurt naturalny	150g	M		
<b>OBIAD</b> Zupa ogórkowa z ziemniakami D01, D02, D03, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	300ml	-		
		Marchew świeża	22g	-		
		Pietruszka korzeń świeży / Por świeży	10g/ 2g	-/-		
		Cebula świeża	3g	-		
Zupa jarzynowa z ziemniakami D05	G	Seler korzeń świeży	9g	SEL		
		Ogórek kiszony	40g	-		
		Ziemniaki	117g	-		
Gołąbki z ryżem brązowym, miksem kasz i mięsem mieszanym D01, D03+ ZPO	D	Mąka pszenna	10g	G		
		Mleko 2%	10ml	M		
		Kapusta biała świeża	109g	-		
		Ryż brązowy	30g	-		
		Kasza jęczmienna	20g	G		
		Kasza gryczana	20g	G		
		Filet drobiowy (mięso surowe)	48g	-		
		Szynka wieprzowa (mięso surowe)	37g	-		
Risotto z ryżu białego, warzyw i mięsa drobiowego D02, D05, D11, D12	PA D	Cebula świeża	4g	-		
		Olej rzepakowy	5ml	-		
		Koncentrat pomidorowy	10g	-		
		Mąka pszenna	10g	G		
		Natka pietruszki świeża	5g	-		
		Cebula świeża	3g	-		
Sos pomidorowy D01, D03 + ZPO	G	Ryż biały	70g	-		
		Filet drobiowy (mięso surowe)	95g	-		
		Włoszczyzna mrożona	50g	-		
Kompot wieloowocowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Olej rzepakowy	5ml	-		
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-		
<b>KOLACJA</b> Sałatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, kawa zbożowa rozpuszczalna D01, D02(bez papryki), D03	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,		
		Chleb pszenny	30-120g	G		
		Chleb graham	40-120g	G		
		Bułka pszenna	50g	G		
		Masło 82%	10g	M		
		Makaron ryżowy pszenny	30g	G		
		Papryka czerwona świeża	17g	-		
		Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, kawa zbożowa rozpuszczalna D05	G	Kukurydza konserwowa/ Groszek konserwowy	7g/ 7g	-/-
				Ogórek kiszony	20g	-
				Jaja kurze	18g	J
Szynka wieprzowa (wędlina)	29g			SOJ/ G		
Jogurt grecki/ Majonez roślinny	7g/ 6g			M/ GOR		
Szczypior świeży	1g			-		
Szynka drobiowa, wędlina/ Sałata lodowa świeża	70g/ 35g			SOJ/ -		
Mleko 2%	230ml			M		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Kawa zbożowa „Inka”	2g	G		
		Płatki jęczmienne	30g	-		
		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:**

# 30.05.2026r.

## **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

**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:**