

# 03.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  2 jajka na miękko z dipem ziołowym, szpinak świeży, chleb, masło, kawa zbożowa rozpuszczalna D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja kurze	118g	J
		Jogurt grecki/ Jogurt naturalny 2%	14g/16g	M/ M
<b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata</b> D05, D11, D12	G G	Koper świeży	2g	-
		Szczypior świeży	2g	-
		Szpinak baby świeży	5g	-
		Kawa zbożowa rozpuszczalna „Inka”	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jęczmienna	30g	G
<b>II ŚNIADANIE</b>  Grysik z mussem porzeczkowym D01, D02, D05, D11, D12	G	Mleko 2%	180ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Porzeczka czarna mrożona	25g	-
		Skrobia ziemniaczana	5g	-
		Cukier kryształ	3g	-
		Jogurt naturalny	150g	M
<b>Jogurt naturalny</b> D03	G	Jogurt naturalny	150g	M
		<b>OBIAD</b>		
		Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
<b>Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną i soczewicą zieloną-</b> D01, D03	G	Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler korzeń	9g	SEL
<b>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną</b> D02, D05, D11, D12	G	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Mleko 2%	10g	M
<b>Ryba po grecku</b> D01, D02, D03	D PA	Mąka pszenna	10g	G
		Kalafior mrożony	75g	-
		Soczewica zielona nasiona suche	10g	-
<b>Ryba duszona w warzywach</b> D05, D11, D12	D PA	Kasza jagłana	30g	-
		Miruna mrożona (bez skóry)	100g	R
		Koncentrat pomidorowy	10ml	-
		Włoszczyzna mrożona	50g/25g	SEL
<b>Ziemniaki</b> D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Olej rzepakowy	5ml	-
		Ziemniaki	254g	-
		Masło 82%	2g	M
<b>Surówka z ogórka kiszzonego z olejem</b> D01, D02, D03	BO	Ogórek kiszony	60g	-
		Seler korzeń świeży	15g	SEL
		Pietruszka korzeń świeży	14g	-
		Marchew świeża	22g	-
<b>Szpinak na ciepło</b> D05, D11, D12	G	Olej rzepakowy	5ml	-
		Szpinak rozdrobniony mrożony	110g	-
		Truskawki mrożone	38g	-/-
<b>Kompot truskawkowy</b> 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>  Twarożek z koperkiem, sałata strzępiasta, chleb, masło, herbata D01, D02, D03, D05	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały półtłusty	70g	M
		Koper świeży	1g	-
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
<b>Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata</b> D11, D12	G G	Sałata strzępiasta świeża	35g	-
		Ryż biały	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:**

# 03.07.2026r.

## **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:**

<b>E=2000kcal/W=275g/T=55,56g/B=100g/Kw.Tł.Nasy.=&lt;/=22g/Cukry=&lt;/=50g/S=&lt;/=2000mg/Bł.=&gt;/=25g</b>
---

**Sporządził:**

**Zatwierdził:**