

05.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Pasta z sera białego ze szpinakiem, rzodkiewka, chleb, masło, kakao D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały półtłusty	60g	M
Pasta z sera białego z szpinakiem, sałata lodowa, chleb, masło, kakao D05	G	Jogurt naturalny 2%	4g	M
		Szpinak mrożony	12g	-
		Rzodkiewka świeża	15g	-
		Sałata lodowa świeża	35g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Kakao	2g	G
	G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Sok owocowy D01, D02, D05, D11, D12	G	Sok owocowy	330ml	-
Sok wielowarzywny D03	G	Sok wieloowocowy	330ml	-
OBIAD Rosół z lanym ciastem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	400ml	-
		Marchew świeża	33g	-
		Pietruszka korzeń świeży/ Por świeży	21g/ 6g	-/-
		Seler korzeń świeży	12g	SEL
Udziec drobiowy w warzywach D01, D02, D03	PI	Cebula świeża	5g	-
		Natka pietruszki świeża	1g	-
Filet z kurczaka z warzywami D05, D11, D12	D	Mąka pszenna	20g	G
	PA	Mleko 2%	20g	M
		Jaja kurze	12g	J
		Udziec drobiowy (surowy)	102g	-
Ziemniaki z koperkiem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Filet z kurczaka (mięso surowe)	100g	-
		Marchew świeża	30g	-
		Pietruszka korzeń świeży	14g	-
		Seler korzeń świeży	12g	SEL
		Ziemniaki	254g	-
Surówka z kapusty białej, marchewki, jabłka i kukurydzy z dresingiem- D01, D02, D03	BO	Masło 82%	2g	M
		Koper świeży	2g	-
		Kapusta biała świeża	63g	-
		Marchew świeża	22g	-
		Jabłko świeże	18g	-
Dynia na ciepło D05, D11, D12	G	Kukurydza konserwowa	7g	-
		Majonez roślinny/ Jogurt grecki	6g/14g	GOR/ M
		Dynia mrożona	110g	-
		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, kwas cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
KOLACJA Salatka z ryżem brązowym i tuńczykiem, chleb, masło, bawarka D01, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
	G	Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Ryż biały/ Ryż brązowy	30g/ 30g	-
Salatka z ryżem białym i tuńczykiem (bez papryki), chleb, masło, bawarka D02	G	Tuńczyk w sosie własnym	34g	R
	G	Papryka czerwona świeża	26g	-
		Kukurydza konserwowa	12g	-
		Szczypior świeży/ Koper świeży	3g/ 3g	-/-
		Ogórki kiszzone	20g	-
		Majonez roślinny/ Jogurt grecki	6g/14g	GOR/ M
		Przyprawy [sól, pieprz, czosnek]	-	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G	Kasza kuskus	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml/ 130ml	M
		Herbata	230ml/ 100ml	-

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:

05.07.2026r.

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

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: