

08.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i kielbasą wieprzową, chleb, masło, herbata D01, D02, D11, D12	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Żurek biały/ Mąka pszenna	30g/ 30g	G/ G
Filety z makreli w sosie pomidorowym, sałata lodowa, chleb, masło, herbata- D03	G	Mleko 2%/ Jogurt naturalny 2%	20g/ 8g	M/ M
		Kielbasa wieprzowa/ Jaja kurze	48g/ 59g	SOJ / J
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Sałata lodowa świeża	35g	-
Zupa mleczna z zacierką, chleb, masło, herbata- D05	G G	Mąka pszenna/ Jaja	30g/6g	G/ J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Budyń śmietankowy+ Jabłko świeże D01, D03(bez cukru)	G/BO	Mleko 2%	200ml	M
		Budyń śmietankowy	13g	-
Budyń śmietankowy+ Jabłko gotowane z cynamonem D02, D05, D11, D12	G/G	Cukier kryształ	3g	-
		Jabłko świeże	150g	-
		Cynamon	1g	-
OBIAD Zupa ziemniaczana D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Włoszczyzna mrożona	50g	SEL
		Cebula świeża	3g	-
		Mleko 2%	10ml	M
		Mąka pszenna	10g	G
		Ziemniaki	117g	-
Bigos z cukinii z mięsem drobiowym D01, D02, D03	G D	Filet drobiowy (mięso surowe)	60g	-
		Marchew świeża	37g	-
		Kielbasa wieprzowa	28g	SOJ
Mięso drobiowe duszone D05, D11, D12	D	Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Cebula świeża	4g	-
Ryż brązowy D01, D03	G	Cukinia świeża	130g	-
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Pomidor świeży	30g	-
Ryż biały D02, D05, D11, D12	G	Filet drobiowy (mięso surowe)	105g	-
		Ryż brązowy	60g	-
		Ryż biały	60g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Szpinak mrożony	110g	-
		Truskawka mrożona	38g	-
Kompot truskawkowy 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
KOLACJA Salatka z makaronem pszennym świderki i suszonymi pomidorami, chleb, masło, bawarka D01, D02	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
Salatka z makaronem świderki pełnoziarnistym i suszonymi pomidorami, chleb, masło, bawarka D03	G	Makaron pełnoziarnisty, świderki	30g	G
		Pomidory suszone	10g	-
		Rukola świeża	4g	-
		Szynka wieprzowa (wędlina)	43g	SOJ
Twarożek z ziołami, chleb, masło, bawarka D05	G	Słonecznik łuskany	2g	-
		Kukurydza konserwowa	11g	-
		Twaróg biały/ Jogurt naturalny 2%	70g/ 12g	M/ M
		Zioła prowansalskie	-	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Mleko 2%	400ml/ 130ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		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:

08.07.2026r.

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

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: