

25.06.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka drobiowa, pomidor, chleb, masło, herbata- D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
Szynka drobiowa, pomidor (bez skórki i pestek), chleb, herbata D05	G	Masło 82%	10g	M
		Szynka drobiowa (wędlina)	70g	SOJ
		Pomidor świeży	50g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Kasza jagłana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem D01, D02, D03 (bez cukru), D05, D11, D12	G	Mleko 2%	180ml	M
		Płatki owsiane	40g	G
		Jabłko świeże	51g	-
		Cynamon	-	-
		Cukier biały	3g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z ziemniakami D01, D02, D03, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	10g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
Zupa jarzynowa z ziemniakami D05	G	Por świeży	2g	-
		Cebula, świeża	3g	-
		Mleko 2%	10g	M
Gulasz wieprzowy z jarzynami w sosie własnym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Mąka pszenna	10g	G
		Kalafior mrożony	75g	-
		Ziemniaki	117g	-
		Szynka wieprzowa (mięso surowe)	102g	-
		Włoszczyzna mrożona	50g	SEL
Kasza bulgur D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Mąka pszenna	10g	G
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Kasza bulgur	60g	G
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem- D01, D02, D03	BO	Olej rzepakowy	5ml	-
		Marchew świeża	81g	-
		Jabłko świeże	29g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Jogurt grecki	20g	M
		Szpinak rozdrobniony mrożony	110g	-
Kompot owocowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Pasztet pieczony z cukinii, ogórek kiszony, chleb, masło, bawarka D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukinia świeża	65g	-
		Marchew świeża	40g	-
		Jaja kurze	15g	J
		Kasza manna	5g	G
		Olej rzepakowy	3ml	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	40g	-
		Cebula świeża	5g	-
		Ogórek kiszony	30g	-
		Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Mleko 2%
Herbata	100ml			-
Mleko 2%	400ml			M
Ryż brązowy	30g			-
		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:

25.06.2026r.

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: