

# 28.06.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Schab pieczony, pomidor, chleb, masło, herbata D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Schab pieczony (wędlina)	70g	SOJ
		Pomidor świeży	50g	-
Twarożek z koperkiem, sałata lodowa, chleb, herbata- D05	G	Twaróg biały półtłusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
		Koper świeży	1g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, herbata D11, D12	G	Sałata lodowa świeża	35g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Kefir owocowy D01, D02, D05, D11, D12	BO	Kefir owocowy	375ml	M
Kefir naturalny- D03	BO	Kefir naturalny	200ml	M
<b>OBIAD</b> Rosół z ziemniakami D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	400ml	-
		Marchew świeża	33g	-
		Pietruszka korzeń świeży	21g	-
		Seler korzeń świeży	12g	SEL
Filet drobiowy w sosie własnym z jarzynami D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Por świeży	6g	-
		Cebula świeża	5g	-
		Natka pietruszki świeża	1g	-
		Ziemniaki	117g	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	105g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Kasza jęczmienna D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Mąka pszenna	10g	G
Surówka z kapusty białej z jogurtem D01, D02, D03	G	Cebula, świeża	4g	-
		Kasza jęczmienna	60g	G
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Kapusta biała świeża	63g	-
Szpinak na ciepło D02, D05, D11, D12	G	Marchew świeża	22g	-
		Jabłko świeże	18g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Szpinak rozdrobniony 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,
<b>KOLACJA</b> Sałatka brokułowa, chleb, masło, bawarka D01, D02(bez papryki), D03	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Brokuł świeży	43g	-
		Papryka czerwona świeża	26g	-
		Kukurydza konserwowa	4g	-
		Pomidor świeży	38g	-
		Jaja kurze	27g	J
		Pestki dyni	2g	-
		Słonecznik łuskany	2g	-
		Jogurt grecki	7g	M
		Majonez roślinny	6g	GOR
		Mleko 2%	200ml	M
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, herbata D05, D11, D12	G G	Herbata	30ml	-
		Kasza kuskus	30g	G
		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/Bl.=>/=25g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 28.06.2026r.

## **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:**

**E=2000kcal/W=275g/T=55,56g/B=100g/Kw.Tł.Nasy.=</=22g/Cukry=</=50g/S=</=2000mg/Bł.=>/=25g**

Sporządził:

Zatwierdził: