

04.08.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Parówka drobiowa, rzodkiewka, ketchup, chleb, masło, herbata D01, D02, D03 (bez ketchupu)	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Parówka drobiowa	100g	SOJ
		Rzodkiewka świeża	15g	-
		Ketchup	20g	-
Zupa mleczna z zacierką, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	6g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Grysik z musem truskawkowym D01, D02, D05, D11, D12	G	Mleko 2%	180ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Truskawki mrożone	25g	-
Jogurt naturalny D03	BO	Skrobia ziemniaczana	5g	-
		Cukier biały kryształ	5g	-
		Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Barszcz ukraiński z grochem D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	11g	-
		Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
Barszcz ukraiński D02, D05, D11, D12	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	-
		Buraki świeże	75g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
Klopsiki z indyka w sosie śmietanowo- szpinakowym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D G	Ziemniaki	117g	-
		Mleko 2%	20ml	M
		Mąka pszenna	10g	G
		Groch połówki	10g	-
Kasza gryczana D01, D03	G	Filet z indyka (mięso surowe)	100g	-
		Bułka czerstwa	10g	G
		Jaja kurze	9g	J
Kasza kuskus D02, D5, D11, D12	G	Cebula świeża	4g	-
		Szpinak rozdrobniony mrożony	38g	-
		Śmietanka 30%	10ml	M
		Mąka pszenna	10g	G
		Kasza gryczana	60g	G
Salatka lodowa z pomidorem i jogurtem D01, D02, D03	BO	Masło 82%	2g	M
		Kasza kuskus	60g	G
		Salata lodowa świeża	50g	-
		Pomidor świeży	53g	-
		Jogurt grecki/ Jogurt naturalny 2%	7g/12g	M/ M
Włoszczyzna na ciepło D05, D11, D12	G	Włoszczyzna mrożona	110g	SEL
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon, imbir, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Salatka jarzynowa, chleb, masło, bawarka D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Marchew świeża/ Ziemniaki	30g/ 30g	-/ -
		Seler korzeń świeży/ Pietruszka korzeń świeży	6g/ 7g	SEL/ -
		Ogórek kiszony/ Jabłko świeże	16g/15g	-/ -
Szynka drobiowa, sałata strzępiasta, chleb, masło, bawarka- D05	G	Groszek konserwowy/ Kukurydza konserwowa	7g/ 7g	-/ -
		Jaja kurze	24g	J
		Majonez roślinny	6g	GOR
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Jogurt grecki	7g	M
		Szynka drobiowa (wędlina)	70g	SOJ
		Sałata strzępiasta świeża	35g	-
		Płatki jęczmienne	30g	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:

04.08.2026r.

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

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: