

05.08.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek naturalny, dżem owocowy, chleb, masło, kakao D01, D02, D05	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Twarożek naturalny, sałata lodowa, chleb, masło, kakao D03	G	Twaróg biały półtłusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
		Dżem owocowy 2szt.	2x 25g	-
		Salata lodowa świeża	35g	-
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Kakao	2g	G
	G	Makaron pszenny nitki	30g	G, J
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Skyr owocowy+ wafle ryżowe D01, D02, D05	BO	Skyr owocowy	150g	M
		Skyr naturalny	150g	M
Skyr naturalny D03, D11, D12	BO	Wafle ryżowe (2 szt.)	18g	-
OBIAD Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	10g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
Jajko sadzone D01, D02	S	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Filet drobiowy w jarzynach D03, D05, D11, D12	D	Mleko 2%	10g	M
		Mieszanek 7-składnikowa mrożona	50g	-
		Kasza jaglana	30g	-
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Jaja kurze	118g	J
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	110g	-
		Włoszczyzna mrożona	50g	SEL
Surówka z kapusty włoskiej z jogurtem D01, D02, D03	BO	Olej rzepakowy	5ml	-
		Ziemniaki	254g	-
		Masło 82%	2g	M
Dyńa na ciepło D05, D11, D12	G	Kapusta włoska świeża	77g	-
		Marchew świeża	22g	-
		Jabłko świeże	18g	-
		Jogurt grecki	20ml	M
		Dyńa mrożona kostka	110g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Jabłko świeże	50g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kmień mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, czosnek świeży, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Szyńka drobiowa, hummus z suszonymi pomidorami, rukola, chleb, masło, herbata D01, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Szyńka drobiowa (wędlina)	70g	SOJ
Szyńka drobiowa, rukola, chleb, masło, herbata D02	G	Ciecierzka konserwowa	43g	-
		Sezam (ziarna)	3g	SEZ
		Pomidory suszone w oleju	18g	-
		Rukola świeża	5g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G	Kasza manna	30g	G
	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:

05.08.2026r.

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: