

10.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z koperkiem, papryka czerwona, chleb, masło, kakao D01, D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Twarożek z koperkiem, szpinak świeży, chleb, masło, kakao D02, D05	G	Szpinak baby świeży	5g	-
		Papryka czerwona świeża	30g	-
		Twaróg biały półtłusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Koper świeży	1g	-
		Kakao/ Mleko 2%	2g/ 230ml	G/ M
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy pitny D01, D02, D05	BO	Jogurt owocowy pitny	250ml	M
Jogurt naturalny pitny D03, D11 D12	BO	Jogurt naturalny pitny	330ml	M
OBIAD Zupa pomidorowa z ryżem białym D01, D02, D03, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Marchew świeża	30g	-
		Pietruszka korzeń świeży	14g	-
		Seler korzeń świeży	12g	SEL
Zupa jarzynowa z ryżem białym D05	G	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Mleko 2%	10g	M
Pulpety rybne w sosie szpinakowym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Mąka pszenna	10g	G
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Ryż biały	30g	-
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Miruna (ryba mrożona)	99g	R
		Jaja kurze	12g	J
		Bułka czerstwa	10g	G
		Szpinak mrożony	50g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Surówka z kapusty czerwonej z olejem D01, D02, D03	BO	Ziemniaki	254g	-
		Masło 82%	2g	M
		Kapusta czerwona świeża	70g	-
		Marchew świeża	22g	-
Dyń na ciepło D05, D11, D12	G	Jabłko świeże	18g	-
		Olej rzepakowy	5g	-
		Dyń mrożona	110g	-
		Jabłko świeże	38g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Salatka brokułowa z pestkami dyni i słonecznika, chleb, masło, herbata D01, D02 (bez papryki), D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jogurt grecki	7g	M
		Majonez roślinny	6g	GOR
		Brokuł świeży	43g	-
		Kukurydza konserwowa	4g	-
		Pomidory świeże/ Papryka świeża	38g/ 26g	-/ -
		Jaja kurze	27g	J
		Pestki dyni	2g	-
		Słonecznik łuskany	2g	-
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Makaron pszenny świderki	30g	G, J
		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/Bł.=>/=25g

Sporządził:

Zatwierdził:

10.07.2026r.

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: