

11.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Parówka drobiowa, pomidor z sałatą lodową, ketchup, chleb, masło, bawarka 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
		Pomidor świeży	50g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Salata lodowa	35g	-
		Ketchup	20g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml/130ml	M
II ŚNIADANIE Sok owocowy D01, D02, D05	BO	Herbata	230ml/ 100ml	-
		Sok owocowy	330ml	-
Sok wielowarzywny D03, D11, D12	BO	Sok wielowarzywny	330ml	SEL
OBIAD Zupa ogórkowa z ziemniakami D01, D02, D03, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży / Por świeży	10g/ 2g	-/-
		Cebula świeża	3g	-
Zupa jarzynowa z ziemniakami D05	G	Seler korzeń świeży	9g	SEL
		Ogórek kiszony	40g	-
		Ziemniaki	117g	-
Gołąbki z ryżem brązowym, miksem kasz i mięsem mieszanym D01, D03+ ZPO	D	Mąka pszenna	10g	G
		Mleko 2%	10ml	M
		Kapusta biała świeża	109g	-
		Ryż brązowy	30g	-
		Kasza jęczmienna	20g	G
		Kasza gryczana	20g	G
		Filet drobiowy (mięso surowe)	48g	-
		Szynka wieprzowa (mięso surowe)	37g	-
Risotto z ryżu białego, warzyw i mięsa drobiowego D02, D05, D11, D12	PA D	Cebula świeża	4g	-
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Natka pietruszki świeża	5g	-
		Cebula świeża	3g	-
Sos pomidorowy D01, D03 + ZPO	G	Ryż biały	70g	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	95g	-
		Włoszczyzna mrożona	50g	-
Kompot wieloowocowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Olej rzepakowy	5ml	-
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
KOLACJA Paszтет pieczony z cukinii, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa rozpuszczalna D01, D02, D03	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukinia świeża	65g	-
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, kawa zbożowa rozpuszczalna D05	G	Marchew świeża	40g	-
		Jaja kurze	15g	J
		Kasza manna	5g	G
		Olej rzepakowy	3g	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	40g	-
		Cebula świeża	5g	-
		Szynka drobiowa, wędlina/ Sałata lodowa świeża	70g/ 35g	SOJ/ -
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Kawa zbożowa „Inka”	2g	G
		Płatki jęczmienne	30g	-
		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:

11.07.2026r.

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: