

13.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka wieprzowa, ogórek kiszony, chleb, masło, bawarka D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Szynka wieprzowa (wędlina)	70g	SOJ/ G
		Ogórek kiszony	30g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G	Herbata	100ml	-
	G	Mleko 2%	130ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Skyr owocowy D01, D02, D05	BO	Skyr owocowy	150ml	M
Skyr naturalny D03, D11, D12	BO	Skyr naturalny	150ml	M
OBIAD Barszcz ukraiński z grochem połówki D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża/ Pietruszka korzeń świeży	22g/ 11g	-/ -
		Seler korzeń	9g	SEL
		Cebula świeża/ Por świeży	3g/ 2g	-/ -
Barszcz ukraiński D02, D05, D11, D12	G	Mleko 2%	20ml	M
		Jarzynka 7-składnikowa mrożona	25g	-
		Buraki czerwone świeże	75g	-
Pierogi ruskie D01, D02	G	Ziemniaki	100g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Koncentrat buraczany	6ml	-
Bitki drobiowe w sosie własnym z jarzynami D03, D05, D11, D12	D	Groch połówki	10g	-
		Mąka pszenna	55g	G
		Twaróg biały półtłusty	40g	M
		Ziemniaki	117g	-
Kasza bulgur D03, D05, D11, D12	G	Jaja kurze	5g	J
		Masło 82%	8g	M
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Cebula świeża	5g	-
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem D01, D02, D03	BO	Filet drobiowy (mięso surowe)	105g	-
		Włoszczyzna mrożona	12g	SEL
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Cebula świeża	4g	-
		Kasza bulgur	60g	G
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Marchew świeża	81g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Jabłko świeże	29g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Szpinak mrożony	110g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Jabłka świeże	50g	-
		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 Smarowidło mięsno-warzywne, sałata strzępiasta, chleb, masło, herbata D01, D02, D03, D05	G/ PI G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Filet drobiowy (mięso surowe)	50g	-
		Włoszczyzna mrożona	38g	SEL
		Olej rzepakowy	5g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Salata strzępiasta świeża	35g	-
	G	Kasza manna	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/Bł.=>/=25g

Sporządził:

Zatwierdził:

13.07.2026r.

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: