

14.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Chalka, dżem owocowy, twarożek, pomidor, chleb, masło, kakao D01, D02, D05(pomidor bez skórki i pestek)	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Chalka	100g	G, J
		Dżem owocowy	2x 25g	-
Twarożek, pomidor, chleb, masło, kakao- D03	G G	Twaróg biały półtłusty/ Jogurt naturalny 2%	35g/ 6g	M/ M
		Twaróg biały półtłusty/ Jogurt naturalny 2%	70g/ 12g	M/ M
		Pomidor świeży	25g/ 50g	-/ -
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- D11, D12	G G	Kakao	2g	G
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony D01, D02, D05, D11, D12	BO	Sok pomarańczowy	80ml	-
		Szpinak rozdrobniony mrożony	25g	-
		Banan świeży	32g	-
Brzoskwinia świeża D03	BO	Jabłko świeże	37g	-
		Brzoskwinia świeża	120g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną D01, D02, D03, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler korzeń	9g	SEL
		Por świeży	2g	-
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną D05	G	Cebula świeża	3g	-
		Mleko 2%	10g	M
		Mąka pszenna	10g	G
Sos potrawkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Kalafior mrożony	75g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Filet drobiowy (mięso surowe)	105g	-
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Marchew świeża	30g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Olej rzepakowy	5ml	-
Fasolka szparagowa na ciepło D01, D02, D03	G	Seler korzeń	16g	SEL
		Pietruszka korzeń	18g	-
		Ziemniaki/ Masło 82%	254g/ 2g	-
Dynia na ciepło D05, D11, D12	G	Fasolka szparagowa mrożona	110g	-
		Dynia mrożona	110g	-
Kompot truskawkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Truskawka mrożona	38g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M
KOLACJA Pasta jajeczna z makrelą, sałata lodowa, 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
		Jaja kurze	52g	J
		Makrela wędzona	21g	R
		Jogurt naturalny 2%	8g	M
		Sałata lodowa świeża	35g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Herbata	100ml	-
		Mleko 2%	130ml	M
		Ryż biały	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:

14.07.2026r.

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: