

15.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata D01, D02, D05, D11, D12	G G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Szynka drobiowa wędlina	70g	SOJ
		Szpinak baby świeży	5g	-
		Mleko 2%	130ml	M
Szynka drobiowa, szpinak świeży, chleb, masło, bawarka D03	G	Herbata	100ml	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Mleko 2%	20ml	M
		Jaja kurze	12g	J
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem D01, D02, D03 (bez cukru) D05, D11, D12	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	180ml	M
		Płatki owsiane	40g	G
		Jabłko świeże	51g	-
OBIAD Zupa grysikowa z jarzynami D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Cukier kryształ	3g	-
		Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Włoszczyzna mrożona	50g	SEL
		Mieszanek 7-składnikowa mrożona	25g	-
		Cebula świeża	3g	-
Kluski leniwe ze szpinakiem D01, D02	G	Mleko 2%	10ml	M
		Mąka pszenna	10g	G
		Kasza manna	30g	G
Ziemianki D03, D05, D11, D12	G	Ziemiaki	117g	-
		Twaróg biały półtłusty	50g	M
		Jaja kurze	14g	J
		Szpinak rozdrobniony mrożony	30g	-
Mięso drobiowe duszone w jarzynach D03, D05, D11, D12	D	Mąka pszenna	10g	G
		Skrobia ziemniaczana	30g	-
		Masło 82%	4g	M
Surówka z kapusty białej, marchewki i jabłka z jogurtem D01, D02, D03	BO	Ziemiaki/ Masło 82%	254g/ 2g	-/ M
		Filet drobiowy (mięso surowe)	105g	-
		Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
		Olej rzepakowy	5g	-
Marchew na ciepło D05, D11, D12	G	Kapusta biała świeża	63g	-
		Marchew świeża	22g	-
		Jabłko świeże	18g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Marchew kostka mrożona	110g	-
Kompot owocowo- porzeczkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Mieszanek kompotowa mrożona	25g	-
		Porzeczka czarna mrożona	6g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Serek wiejski, miód, chleb, masło, herbata D01, D02, D05	G	Chleb pszenny	30-120g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Serek wiejski, papryka czerwona, chleb, masło, herbata D03	G	Serek wiejski	200g	M
		Miód naturalny	25g	-
		Papryka czerwona świeża	30g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Kasza kuskus	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:

15.07.2026r.

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: