

16.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka drobiowa, rukola świeża, chleb, masło, kawa zbożowa rozpuszczalna D01, D02, D03, D05	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Szynka drobiowa wędlna	70g	SOJ
		Rukola świeża	5g	-
		Salata lodowa świeża	35g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Ryż brązowy	30g	-
	G	Kawa zbożowa „Inka”	2g	G
		Mleko 2%	400ml/230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Sok owocowy D01, D02, D05, D11, D12	BO	Sok owocowy	330ml	-
Brzoskwinia D03	BO	Brzoskwinia świeża	120g	-
OBIAD Zupa pieczarkowa z makaronem świderki D01, D02, D03, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
		Pietruszka korzeń świeży	10g	-
Zupa jarzynowa z makaronem świderki D05	G	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Mleko 2%	10ml	M
Schab wieprzowy duszony w jarzynach w sosie własnym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Pieczarka uprawna świeża	45g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G, J
		Schab wieprzowy (mięso surowe)	106g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Kasza jęczmienna D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Kasza jęczmienna	65g	G
		Olej rzepakowy	5ml	-
Salatka lodowa z pomidorem i jogurtem- D01, D02, D03	BO	Salata lodowa świeża	50g	-
		Pomidor świeży	53g	-
		Jogurt grecki/ Jogurt naturalny 2%	7g/ 12g	M/ M
		Marchew kostka mrożona	110g	-
Marchew na ciepło D05, D11, D12	G	Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
		Przyprawy [majerańek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M
KOLACJA Salatka z buraka i jajka, 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
		Buraki czerwone świeże	75g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Jaja kurze	59g	J
		Jogurt grecki	7g	M
		Majonez roślinny	6g	GOR
		Herbata	100ml	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Mleko 2%	130ml	M
		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:

16.07.2026r.

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: