

17.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek ze szczypiorkiem, szpinak świeży, chleb, masło, kawa zbożowa parzona- D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Twarożek naturalny, szpinak świeży, chleb, masło, kawa zbożowa parzona D05	G G	Twaróg biały półtłusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
		Szczypior świeży	1g	-
		Szpinak baby świeży	5g	-
		Kawa zbożowa parzona” Kujawianka”	5g	G
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Grysik z musem porzeczkowym D01, D02, D05, D11, D12	G	Mleko 2%	180ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Porzeczka mrożona	25g	-
		Skrobia ziemniaczana	5g	-
		Cukier	5g	-
Budyń(bez cukru)- D03	G	Budyń/ Mleko 2%	13g/ 200ml	-/ M
OBIAD Zupa brokułowa z lanym ciastem i soczewicą czerwoną D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Mleko 2%	10g	M
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	10g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
Zupa jarzynowa z lanym ciastem D02, D05, D11, D12	G D	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Brokuł mrożony	75g	-
Roladki rybne z marchewką w sosie pomidorowym D01, D02, D03	PA G	Mąka pszenna	20g	G
		Mleko 2%	20g	M
		Jaja kurze	12g	J
		Soczewica czerwona sucha	10g	-
Roladki rybne z marchewką w sosie własnym D05, D11, D12	PA G	Miruna mrożona (bez skóry)	99g	R
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	14g	-
		Seler korzeń świeży	16g	SEL
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Ziemniaki	254g	-
Surówka z kapusty kiszzonej z olejem D01, D02, D03	BO	Masło 82%	2g	M
		Kapusta kiszona	70g	-
		Jabłko świeże	18g	-
		Marchew świeża	22g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Olej rzepakowy	5ml	-
		Szpinak mrożony	110g	-
Kompot owocowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
KOLACJA Jajka na miękko z dipem ziołowym, rzodkiewka, chleb, masło, herbata 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, GOR
		Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja kurze	118g	J
		Jogurt grecki	14g	M
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Jogurt naturalny 2%	16g	M
		Koper świeży	2g	-
		Szczypior świeży	2g	-
		Rzodkiewka świeża	15g	-
		Kasza jaglana	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:

17.07.2026r.

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: