

18.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z kielbasą drobiową, chleb, masło, herbata D01, D02, D11, D12	G G	Chleb pszenny	30- 100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Schab pieczony, papryka czerwona, chleb, masło, herbata D03	G	Żurek biały	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%/ Jogurt naturalny 2%	20g/ 8g	M/ M
		Kielbasa drobiowa	48g	SOJ
Zupa mleczna z zacierką, chleb, masło, herbata D05	G G	Schab pieczony (wędlina)	70g	SOJ
		Papryka czerwona świeża	30g	-
		Mąka pszenna/ Jaja	30g/ 6g	G/ J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Kefir owocowy DD01 D02, D05, D11, D12	BO	Kefir owocowy	375ml	M
Kefir naturalny- D03	BO	Kefir naturalny	200g	M
OBIAD Zupa krem z buraczków z grzankami D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	10g	-
		Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Seler korzeń	9g	SEL
Mięso zapiekane w sosie własnym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D G	Mleko 2%	10ml	M
		Mąka pszenna	10g	G
Miks kaszy gryczanej z jęczmienną D01, D02, D03	G	Buraki świeże	75g	-
		Koncentrat barszczu czerwonego	3ml	-
		Ziemniaki	96g	-
		Śmietanka 30%/ Serek topiony	5ml/ 3g	M/ M
Kasza kuskus D05, D11, D12	G	Bułka pszenna czerstwa	30g	G
		Olej rzepakowy	3ml	-
		Szynka wieprzowa (mięso surowe)	33g	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	71g	-
		Bułka pszenna czerstwa/ Mąka pszenna	10g/ 10g	G/ G
		Jaja kurze	10g	J
Surówka z ogórka kiszzonego D01, D02, D03	BO	Kasza gryczana/ Kasza jęczmienna	30g /30g	G/ G
		Kasza kuskus	60g	G
		Olej rzepakowy	2ml	-
		Ogórek kiszony	60g	-
		Seler korzeń	12g	SEL
Włoszczyzna na ciepło D05, D11, D12	G	Pietruszka korzeń / Marchew świeża	14g / 22g	-/ -
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Włoszczyzna mrożona	110g	-
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
		Wiśnia mrożona	6g	-
Kompot owocowo- wiśniowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	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
KOLACJA Salatka brokułowa z pestkami dyni i słonecznika, chleb, masło, bawarka D01, D02 (bez papryki), D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Brokuł świeży	43g	-
		Papryka czerwona świeża	26g	-
		Kukurydza konserwowa	4g	-
		Pomidor świeży	38g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Jaja kurze	27g	J
		Jogurt grecki/ Majonez roślinny	7g/ 6g	M/ GOR
		Słonecznik łuskany	2g	-
		Pestki z dyni	2g	-
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 130ml	M
		Herbata	230ml/ 100ml	-

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:

18.07.2026r.

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: