

20.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Pasta z jajka z tuńczykiem, sałata lodowa, chleb, masło, kakao D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Salata lodowa świeża	35g	-
		Jaja kurze	53g	J
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
Zupa mleczna z kaszą jagłana, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Tuńczyk w sosie własnym	18g	R
		Kakao	2g	G
		Kasza jagłana	30g	-
		Mleko 2%	230ml/ 400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Budyń śmietankowy+ biszkopty D01, D02, D03(bez cukru i biszkoptów), D05, D11, D12	G	Budyń śmietankowy	13g	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Biszkopty	18g	G, J
		Cukier kryształ	3g	-
OBIAD Zupa ziemniaczana z grochem połówki D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Włoszczyzna mrożona	50g	SEL
		Mleko 2%	10ml	M
		Ziemniaki	117g	-
Zupa ziemniaczana D02, D05, D11, D12	G	Cebula świeża	3g	-
		Groch połówki	10g	-
Ryż biały na mleku zapiekany z jabłkiem i cynamonem D01, D02, D05	D G	Ryż biały	100g	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Cukier biały kryształ	10g	-
Ryż brązowy D03, D11, D12	G	Jabłko świeże	146g	-
		Masło 82%	8g	M
Mięso drobiowe duszone z jarzynami D03, D11, D12	D	Ryż brązowy	60g	-
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	105g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Brokuł gotowany D03, D11, D12	G	Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
		Olej rzepakowy	5ml	-
Serek naturalny D01, D02, D11, D12	BO	Brokuł mrożony	110g	-
		Serek homogenizowany naturalny	150g	M
Jogurt naturalny D03, D05	BO	Jogurt naturalny 2%	150g	M
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
Kompot owocowo- porzeczkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Porzeczka czarna mrożona	6g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Schab pieczony, pomidor, chleb, masło, herbata D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
Szynka drobiowa, pomidor (bez skórki i pestek), chleb, masło, herbata D05	G	Masło 82%	10g	M
		Schab pieczony wędlina	70g	SOJ
		Szynka drobiowa wędlina	70g	SOJ
		Pomidor świeży	50g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Płatki owsiane	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:

20.07.2026r.

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: