

21.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Parówka drobiowa, ogórek kiszony, ketchup, chleb, masło, herbata D01, D02, D03(bez ketchupu)	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Parówka drobiowa	100g	SOJ
		Ogórek kiszony	30g	-
		Ketchup	20g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi D01, D02, D03 (bez cukru), D05, D11, D12	G	Mleko 2%	120ml	M
		Płatki owsiane	20g	G
		Truskawka mrożona	50g	-
		Banan świeży	32g	-
		Cukier kryształ	3g	-
OBIAD Zupa jarzynowa z grysiem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	10g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
		Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Mleko 2%	10g	M
Indyk duszony w sosie własnym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Mąka pszenna	10g	G
		Mieszanka 7-składnikowa mrożona	50g	-
Ziemniaki z koperkiem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G G	Kasza manna	30g	G
		Filet z indyka (mięso surowe)	105g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Ziemniaki	254g	-
Surówka z kapusty czerwonej z olejem D01, D02, D03	BO	Koper świeży	2g	-
		Masło 82%	2g	M
		Kapusta czerwona świeża	70g	-
		Marchew świeża	22g	-
		Jabłko świeże	18g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Olej rzepakowy	5ml	-
		Szpinak mrożony	110g	-
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
Kompot wieloowocowy 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 Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami i ziołami, sałata strzępiasta, 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
		Twaróg biały półtłusty	65g	M
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
		Pomidor suszony	3g	-
		Zioła prowansalskie	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Sałata strzępiasta świeża	35g	-
		Kawa zbożowa rozpuszczalna” Inka”	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	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:

21.07.2026r.

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: