

# 25.07.2026r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY                                                                                  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU                                                                                                                             |         | ALERGENY                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Pierś z indyka, pomidor, chleb,<br>masło, kawa zbożowa rozpuszczalna<br>D01, D02, D03       | G<br>G                      | Chleb pszenny                                                                                                                             | 30-100g | G                           |
|                                                                                                                 |                             | Chleb graham                                                                                                                              | 40-120g | G                           |
|                                                                                                                 |                             | Bułka pszenna                                                                                                                             | 50g     | G                           |
| Pierś z indyka, pomidor (bez skórki i<br>pestek), chleb, masło, kawa zbożowa<br>rozpuszczalna- D05              |                             | Masło 82%                                                                                                                                 | 10g     | M                           |
|                                                                                                                 |                             | Pierś z indyka (wędlina)                                                                                                                  | 70g     | SOJ                         |
|                                                                                                                 |                             | Pomidor świeży                                                                                                                            | 50g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Kawa rozpuszczalna „Inka”                                                                                                                 | 2g      | G                           |
| Zupa mleczna z płatkami<br>jęczmiennymi, chleb, masło, herbata<br>D11, D12                                      | G<br>G                      | Mleko 2%                                                                                                                                  | 230ml   | M                           |
|                                                                                                                 |                             | Płatki jęczmienne                                                                                                                         | 30g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Mleko 2%                                                                                                                                  | 400ml   | M                           |
|                                                                                                                 |                             | Herbata                                                                                                                                   | 230ml   | -                           |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Jabłko świeże<br>D01, D03                                                                | BO                          | Jabłko świeże                                                                                                                             | 150g    | -                           |
| Jabłko gotowane<br>D02, D05, D11, D12                                                                           | G                           |                                                                                                                                           |         |                             |
| <b>OBIAD</b><br>Barszcz czerwony<br>z purée ziemniaczanym<br>D01, D02, D03, D05, D11, D12                       | G                           | Kości drobiowe (wywar)                                                                                                                    | 250ml   | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Marchew świeża                                                                                                                            | 22g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Pietruszka korzeń świeży                                                                                                                  | 11g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Seler korzeń świeży                                                                                                                       | 9g      | SEL                         |
|                                                                                                                 |                             | Por świeży                                                                                                                                | 2g      | -                           |
| Zapiekanka z makaronem<br>pełnoziarnistym z jarzynami i<br>mięsem drobiowym w sosie<br>beszamelowym<br>D01, D03 | G<br>PA                     | Cebula świeża                                                                                                                             | 3g      |                             |
|                                                                                                                 |                             | Mleko 2%                                                                                                                                  | 10g     | M                           |
|                                                                                                                 |                             | Mąka pszenna                                                                                                                              | 10g     | G                           |
|                                                                                                                 |                             | Buraki czerwone świeże                                                                                                                    | 75g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Koncentrat barszczu czerwonego                                                                                                            | 6ml     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Ziemniaki                                                                                                                                 | 117g    | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Makaron pszenny świderki                                                                                                                  | 70g     | G                           |
|                                                                                                                 |                             | Makaron pełnoziarnisty świderki                                                                                                           | 70g     | G                           |
| Zapiekanka z makaronem pszennym<br>z jarzynami i mięsem drobiowym w<br>sosie beszamelowym<br>D02, D05, D11, D12 | G<br>PA                     | Mieszanka 7-składnikowa mrożona                                                                                                           | 75g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Włoszczyzna mrożona                                                                                                                       | 25g     | SEL                         |
|                                                                                                                 |                             | Filet drobiowy (mięso surowe)                                                                                                             | 70g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Olej rzepakowy                                                                                                                            | 5ml     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Kukurydza konserwowa                                                                                                                      | 9g      | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Groszek konserwowy                                                                                                                        | 10g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Mleko 2%                                                                                                                                  | 70ml    | M                           |
|                                                                                                                 |                             | Masło 82%                                                                                                                                 | 10g     | M                           |
|                                                                                                                 |                             | Mąka pszenna                                                                                                                              | 15g     | G                           |
|                                                                                                                 |                             | Truskawka mrożona                                                                                                                         | 38g     | -                           |
| Kompot truskawkowy<br>D01, D02, D03, D05, D11, D12                                                              | G                           | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki,<br>sól, kwas cytrynowy, czosnek świeży] | -       | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M |
| <b>KOLACJA</b><br>Sałatka z kaszy jęczmiennej, chleb,<br>masło, bawarka<br>D01, D02, D03                        | G<br>G                      | Chleb pszenny                                                                                                                             | 30-100g | G                           |
|                                                                                                                 |                             | Chleb graham                                                                                                                              | 40-120g | G                           |
|                                                                                                                 |                             | Bułka pszenna                                                                                                                             | 50g     | G                           |
|                                                                                                                 |                             | Masło 82%                                                                                                                                 | 10g     | M                           |
|                                                                                                                 |                             | Kasza jęczmienna                                                                                                                          | 20g     | G                           |
|                                                                                                                 |                             | Filet drobiowy (mięso surowe)                                                                                                             | 38g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Papryka czerwona świeża                                                                                                                   | 30g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Ogórek kiszony                                                                                                                            | 16g     | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Kukurydza konserwowa                                                                                                                      | 7g      | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Olej rzepakowy                                                                                                                            | 5ml     | -                           |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb,<br>masło, herbata<br>D05, D11, D12                                          | G<br>G                      | Mleko 2%                                                                                                                                  | 130ml   | M                           |
|                                                                                                                 |                             | Herbata                                                                                                                                   | 100ml   | -                           |
|                                                                                                                 |                             | Kasza kuskus                                                                                                                              | 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:

# 25.07.2026r.

## **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:**

|                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>E=2000kcal/W=275g/T=55,56g/B=100g/Kw.Tł.Nasy.=&lt;/=22g/Cukry=&lt;/=50g/S=&lt;/=2000mg/Bl.=&gt;/=25g</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Sporządził:

Zatwierdził: