

27.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Sałatka z makaronem pszennym, szynką, rukolą i suszonymi pomidorami, chleb, masło, herbata D01, D02	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Makaron pszenny świderki	30g	G
		Makaron pełnoziarnistym świderki	30g	G
		Pomidory suszone	10g	-
Sałatka z makaronem pełnoziarnistym, szynką, rukolą i suszonymi pomidorami, chleb, masło, herbata- D03	G G	Rukola świeża	4g	-
		Szynka wieprzowa z liściem wędlna	43g	SOJ, G
		Słonecznik łuskany	2g	-
		Kukurydza konserwowa	11g	-
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Olej rzepakowy	5ml	-
		Makaron pszenny nitki	30g	G, J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Banan świeży D01, D02, D03, D05, D11, D12	BO	Banan świeży	120g	-
OBIAD Zupa gulaszowa z ziemniakami i soczewicą czerwoną D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	10g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
		Por świeży/ Cebula świeża	2g/ 3g	-/ -
Zupa jarzynowa z mięsem drobiowym i ziemniakami D02, D05, D11, D12	G	Mleko 2%	10ml	M
		Mąka pszenna	10g	G
		Ziemniaki	117g	-
		Soczewica czerwona sucha	10g	-
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
Ryż biały na mleku z musem truskawkowym słodżonym D01, D02, D05	PA D	Kukurydza konserwowa	2g	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	40g	-
		Ryż biały	80g	-
		Mleko 2%	160ml	M
Ryż brązowy / Ryż biały D03/ D11, D12	PA D	Cukier kryształ	10g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Truskawka mrożona	100g	-
		Śmietanka 30%	10ml	M
Filet drobiowy w jarzynach D03, D11, D12	D	Masło 2%	4g	M
		Ryż brązowy/ Ryż biały	60g/ 60g	-/ -
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	105g	-
Jogurt naturalny D01, D02, D05	BO	Włoszczyzna mrożona	25g	SEL
		Brokuł mrożony	110g	-
		Jogurt naturalny 2%	150g	M
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
Kompot owocowo- wiśniowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Wiśnie mrożone	6g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
KOLACJA Smarowidło mięsno-warzywne, sałata strzępiasta, chleb, masło, kakao D01, D02, D03, D05	G G	Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Filet drobiowy (mięso surowe)	50g	-
		Włoszczyzna mrożona	38g	SEL
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Sałata strzępiasta świeża	35g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Kakao	2g	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/Bl.=>/=25g

Sporządził:

Zatwierdził:

27.07.2026r.

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: