

28.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Schab pieczony, rzodkiewka, chleb, masło, kawa zbożowa rozpuszczalna D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Schab pieczony (wędlina)	70g	SOJ
		Szynka drobiowa (wędlina)	70g	SOJ
Szynka drobiowa, pomidor (bez skórki i pestek), chleb, kawa zbożowa rozpuszczalna- D05	G	Rzodkiewka świeża	15g	-
		Pomidor świeży	50g	-
		Kawa zbożowa „Inka”	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z zacierką, chleb, masło, herbata D11, D12	G	Mąka pszenna	30g	G
	G	Jaja	6g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem D01, D02, D03 (bez cukru), D05, D11, D12	G	Mleko 2%	180ml	M
		Płatki owsiane	40g	G
		Jabłko świeże	51g	-
		Cynamon	-	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z tartym grysikiem D01, D02, D03, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	10g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
Zupa jarzynowa z tartym grysikiem D05	D	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
Pulpety wieprzowe w sosie własnym D01, D02, D03	D	Mleko 2%	10ml	M
		Mąka pszenna	10g	G
		Kalafior mrożony	75g	-
Pulpety drobiowe w sosie własnym D05, D11, D12	D	Kasza manna	30g	G
		Jaja kurze	9g	J
		Szynka wieprzowa (mięso surowe)	88g	-
		Filet drobiowy (mięso surowe)	90g	-
Ziemniaki z koperkiem D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Bułka pszenna czerstwa	10g	G
		Jaja kurze	9g	J
		Mąka pszenna	10g	G
Salatka lodowa z pomidorem i jogurtem D01, D02, D03	BO	Cebula świeża	4g	-
		Ziemniaki	254g	-
		Masło 82%	2g	M
Włoszczyzna na ciepło D05, D11, D12	G	Koper świeży	2g	-
		Salata lodowa świeża	50g	-
		Pomidory świeże	53g	-
		Jogurt grecki	7g	M
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
Kompot owocowo-porzeczkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Włoszczyzna mrożona	110g	SEL
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
		Porzeczka czarna mrożona	6g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Salatka z buraka czerwonego z jajkiem, chleb, masło, herbata D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Buraki czerwone świeże	75g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Jaja kurze	59g	J
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G	Jogurt grecki	7g	M
	G	Majonez roślinny	6g	GOR
		Płatki jęczmienne	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:

28.07.2026r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posilku:

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: