

# 29.07.2026r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY                                                                                         | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU                                                                                                                                  |          | ALERGENY                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br><br>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb,<br>masło, herbata<br>D01, D02, D05, D11, D12                | G<br>G                      | Chleb pszenny                                                                                                                                  | 30-100g  | G                         |
|                                                                                                                        |                             | Chleb graham                                                                                                                                   | 40-120g  | G                         |
|                                                                                                                        |                             | Bułka pszenna                                                                                                                                  | 50g      | G                         |
|                                                                                                                        |                             | Masło 82%                                                                                                                                      | 10g      | M                         |
|                                                                                                                        |                             | Filety z makreli w sosie pomidorowym                                                                                                           | 70g      | R                         |
| <b>Konserwa rybna, pomidor, chleb,<br/>masło, herbata<br/>D03+ Rehabilitacja</b>                                       | G                           | Pomidor świeży                                                                                                                                 | 50g      | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Kasza manna                                                                                                                                    | 30g      | G                         |
|                                                                                                                        |                             | Mleko 2%                                                                                                                                       | 400ml    | M                         |
|                                                                                                                        |                             | Herbata                                                                                                                                        | 230ml    | -                         |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Skyr owocowy<br>D01, D02, D05, D11, D12                                                         | BO                          | Skyr owocowy                                                                                                                                   | 150g     | M                         |
| Skyr naturalny<br>D03                                                                                                  | BO                          | Skyr naturalny                                                                                                                                 | 150g     | M                         |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa pęczakowa z jarzynami<br>i soczewicą czerwoną<br>D01, D03                                         | G                           | Kości drobiowe (wywar)                                                                                                                         | 300ml    | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Marchew świeża                                                                                                                                 | 22g      | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Pietruszka korzeń świeży                                                                                                                       | 10g      | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Seler korzeń świeży                                                                                                                            | 9g       | SEL                       |
|                                                                                                                        |                             | Por świeży                                                                                                                                     | 2g       | -                         |
| Zupa krupnik z jarzynami<br>D02, D05, D11, D12                                                                         | G                           | Cebula świeża                                                                                                                                  | 3g       | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Masło 82%                                                                                                                                      | 6g       | M                         |
|                                                                                                                        |                             | Mleko 2%                                                                                                                                       | 10ml     | M                         |
| Pierogi z serem i szpinakiem<br>D01, D02                                                                               | G                           |                                                                                                                                                |          |                           |
|                                                                                                                        |                             | Mąka pszenna                                                                                                                                   | 10g      | G                         |
|                                                                                                                        |                             | Mieszanka 7- składnikowa mrożona                                                                                                               | 50g      | -                         |
| Mięso drobiowe duszone w jarzynach<br>D03, D05, D11, D12                                                               | D                           | Kasza pęczak/ Kasza jęczmienna średnia                                                                                                         | 30g/ 30g | G/ G                      |
|                                                                                                                        |                             | Soczewica czerwona sucha                                                                                                                       | 10g      | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Mąka pszenna                                                                                                                                   | 100g     | G                         |
|                                                                                                                        |                             | Twaróg biały półtłusty                                                                                                                         | 70g      | M                         |
| Ziemniaki z koperkiem<br>D03, D05, D11, D12                                                                            | G                           | Szpinak rozdrobniony mrożony                                                                                                                   | 38g      | SEL                       |
|                                                                                                                        |                             | Jaja kurze                                                                                                                                     | 4g       | J                         |
|                                                                                                                        |                             | Masło 82%                                                                                                                                      | 8g       | M                         |
|                                                                                                                        |                             | Włoszczyzna mrożona                                                                                                                            | 25g      | SEL                       |
|                                                                                                                        |                             | Filet drobiowy (mięso surowe)                                                                                                                  | 105g     | -                         |
|                                                                                                                        |                             |                                                                                                                                                |          |                           |
| Surówka z kapusty białej,<br>marchewki, jabłka i kukurydzy<br>z dresingiem<br>D01, D02, D03                            | BO                          | Ziemniaki                                                                                                                                      | 254g     | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Masło 82%                                                                                                                                      | 2g       | M                         |
|                                                                                                                        |                             | Koper świeży                                                                                                                                   | 2g       | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Kapusta biała świeża                                                                                                                           | 63g      | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Marchew świeża                                                                                                                                 | 22g      | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Jabłko świeże                                                                                                                                  | 18g      | -                         |
| Marchew na ciepło<br>D05, D11, D12                                                                                     | G                           | Kukurydza konserwowa                                                                                                                           | 7g       | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Majonez roślinny                                                                                                                               | 6g       | GOR                       |
|                                                                                                                        |                             | Jogurt grecki                                                                                                                                  | 14g      | M                         |
|                                                                                                                        |                             | Marchew kostka mrożona                                                                                                                         | 110g     | -                         |
| Kompot jabłkowy z cynamonem<br>D01, D02, D03, D05, D11, D12                                                            | G                           | Jabłko świeże                                                                                                                                  | 50g      | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży, cynamon] | -        | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, |
| <b>KOLACJA</b><br><br>Twarożek z szynką drobiową, sałata<br>lodowa świeża, chleb, masło, herbata<br>D01, D02, D03, D05 | PI<br>G                     | Chleb pszenny                                                                                                                                  | 30-100g  | G                         |
|                                                                                                                        |                             | Chleb graham                                                                                                                                   | 40-120g  | G                         |
|                                                                                                                        |                             | Bułka pszenna                                                                                                                                  | 50g      | G                         |
|                                                                                                                        |                             | Masło 82%                                                                                                                                      | 10g      | M                         |
|                                                                                                                        |                             | Twaróg biały półtłusty                                                                                                                         | 50g      |                           |
|                                                                                                                        |                             | Jogurt naturalny 2%                                                                                                                            | 8g       |                           |
|                                                                                                                        |                             | Szynka drobiowa (wędlina)                                                                                                                      | 29g      |                           |
| Zupa mleczna z ryżem białym, chleb,<br>masło, herbata<br>D11, D12                                                      | G<br>G                      | Sałata lodowa świeża                                                                                                                           | 35g      | -                         |
|                                                                                                                        |                             | Ryż biały                                                                                                                                      | 30g      | -                         |
|                                                                                                                        |                             | 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:

# 29.07.2026r.

## **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: