

30.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka wieprzowa, rukola, chleb, masło, kakao D01, D02, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
Szynka drobiowa, rukola, chleb, masło, kakao D05	G	Szynka wieprzowa z liściem wędlina	70g	SOJ, G
		Szynka drobiowa wędlina	70g	SOJ
		Rukola świeża	5g	-
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- D11, D12	G	Płatki kukurydziane	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy D01, D02, D05, D11, D12	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny D03	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa krem z dyni z grzankami D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Kości drobiowe (wywar)	200ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	11g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
		Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
Gulasz drobiowy z warzywami D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Mleko 2%	10ml	M
		Dynia kostka, mrożona	100g	-
		Ziemniaki	76g	-
Kasza bulgur D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Pomidory świeże	29g	-
		Śmietanka 30%	5ml	M
		Ser topiony	1g	M
		Mąka pszenna	10g	G
Surówka z ogórka kiszzonego z olejem D01, D02, D03	BO	Bułka pszenna czerstwa	30g	G
		Filet drobiowy (mięso surowe)	110g	-
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Włoszczyzna mrożona	50g	SEL
		Mąka pszenna	10g	G
		Kasza bulgur	60g	G
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Ogórek kiszony	60g	-
		Marchew świeża	22g	-
		Seler korzeń świeży	15g	-
Szpinak na ciepło D05, D11, D12	G	Pietruszka korzeń świeży	14g	-
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Szpinak rozdrobniony mrożony	110g	-
		Mieszanka kompotowa	25g	-
Kompot owocowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka, chleb, masło, herbata D01, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Ryż brązowy	30g	-
		Ryż biały	30g	-
Salatka z ryżu białego i tuńczyka, chleb, masło, herbata D02 (bez papryki)	G	Tuńczyk w sosie własnym	34g	R
	G	Papryka czerwona świeża	26g	-
		Kukurydza konserwowa	12g	-
		Szczypior świeży	3g	-
		Koper świeży	3g	-
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G	Jogurt grecki	7g	M
	G	Majonez wegetariański	6g	GOR
		Makaron pszenny świderki	30g	G, J
		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:

30.07.2026r.

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: