

31.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, pomidor, chleb, masło, herbata D01, D02, D03	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Jaja kurze	118g	J
		Jogurt naturalny 2%/ Jogurt grecki	16g/ 14g	M/ M
		Szczypior świeży	2g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata D05, D11, D12	G G	Koper świeży	2g	-
		Pomidor świeży	50g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Budyń śmietankowy+ biszkopty D01, D02, D05	G/BO	Herbata	230ml	-
		Budyń śmietankowy	13g	-
Budyń śmietankowy D03 (bez cukru), D11, D12	G	Mleko 2%	200ml	M
		Cukier biały kryształ	3g	-
OBIAD Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną D01, D02, D03, D11, D12	G	Biszkopty- 2 szt.	18g	G, J
		Kości drobiowe (wywar)	300ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	10g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D05	G	Por świeży	2g	-
		Cebula świeża	3g	-
		Mleko 2%	10ml	M
		Mąka pszenna	10g	G
Pulpety rybne w sosie koperkowym D01, D02, D03, D05, D11, D12	D	Kasza jaglana	30g	-
		Pieczarka uprawna świeża	45g	-
		Miruna mrożona (bez skóry)	99g	R
		Bułka pszenna czerstwa/ Jaja kurze	10g/ 12g	G/ J
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Koper świeży	5g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Ziemniaki	254g	-
Surówka z kapusty czerwonej z olejem D01, D02, D03	BO	Masło 82%	2g	M
		Kapusta czerwona świeża	70g	-
		Marchew świeża	22g	-
		Jabłko świeże	18g	-
		Olej rzepakowy	5g	-
Włoszczyzna na ciepło D05, D11, D12	G	Włoszczyzna mrożona	110g	SEL
		Truskawka mrożona	38g	-
Kompot truskawkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Twarożek z szczypiorkiem, 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
Twarożek naturalny, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa rozpuszczalna D05	G	Twaróg biały półtłusty	70g	M
		Jogurt naturalny 2%	12g	M
		Szczypior świeży	1g	-
		Rzodkiewka świeża	15g	-
		Sałata lodowa świeża	35g	-
		Kawa zbożowa „lnka”	2g	G
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Mleko 2%	230ml	M
		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/Bl.=>/=25g

Sporządził:

Zatwierdził:

31.07.2026r.

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: