

Jadłospis na dzień 11.12 do 20.12 2025 oddziały

11.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży, ser topiony 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2139 Białko 78 Tuszczyz 76 w tym NKT 29 Węglowodany 262 w tym cukry 59 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), sałata 5g, pomidor 50g,		Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ser topiony 25g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2126 Białko 77 Tuszczyz 76 w tym NKT 29 Węglowodany 260 w tym cukry 58 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), sałata 5g, pomidor 50g, dzem 25g		Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ser twarogowy 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2100 Białko 76 Tuszczyz 77 w tym NKT 28 Węglowodany 260 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g jabłko 150, woda 200ml	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, serek topiony 25g (7)	Kanapka z ogórkami	Kcal 2121 Białko 85 Tuszczyz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 251 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

12.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g (7), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g, jogurt naturalny 150g, kiełki brokuł		Zupa jarzynowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieleńnią 250g, mizeria z ogórka (7), banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4), sałata, pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2088 Białko 87 Tuszczyz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 270 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 70g (7), sałata 5g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g		Zupa jarzynowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3), ziemniaki z zieleńnią 250g buraczki 120g, banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4), pomidor 50g, sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda 250ml	Kcal 2003 Białko 83 Tuszczyz 48 w tym NKT 22 Węglowodany 291 w tym cukry 80 Sól 6 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 70g (7), sałata 5g, pomidor 50g,		Zupa jarzynowa 300ml (1,9) klops gotowany 220g (9), ziemniaki z zieleńnią 250g, marchew banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4), pomidor 50g, sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda 250ml	Kcal 2096 Białko 90 Tuszczyz 54 w tym NKT 24 Węglowodany 290 w tym cukry 76 Sól 9 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g (7), sałata 5g, pomidor 50g, kiełki brokuł papryka 30g	Kanapka z pieczenią na sałacie (9)	Zupa jarzynowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3), ziemniaki z zieleńnią 250g, mizeria z ogórka 120g (7), grejpfrut 120g, woda 200ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4), pomidor 50g, sałata 5g, ser twarogowy 25g, ogórek świeży 30g	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2009 Białko 82 Tuszczyz 53 w tym NKT 19 Węglowodany 283 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 38

Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

13.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (9), ser żółty 50g (7), sałata ogórek świeży 30g, dżem 25g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g,	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2127 Białko 90 Tuszczyk 62 w tym NKT 26 Węglowodany 279 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (9), ser topiony 50g (7), sałata 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g,	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2122 Białko 84 Tuszczyk 64 w tym NKT 27 Węglowodany 280 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (9), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2063 Białko 87 Tuszczyk 52 w tym NKT 19 Węglowodany 290 w tym cukry 78 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, ser żółty 50g (7) sałata ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 190g	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g,	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Kcal 2004 Białko 93 Tuszczyk 61 w tym NKT 26 Węglowodany 244 w tym cukry 69 Sól 7 Błonnik 26

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

14.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D ziemiaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g, ser topiony 25g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml (7)	Kcal 2105 Białko 74 Tuszczyk 74 w tym NKT 27 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), j sałata 5g, pomidor 50g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D ziemiaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9), sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2064 Białko 73 Tuszczyk 70 w tym NKT 25 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (10)) sałata 5g, pomidor 30g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D ziemiaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1), sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2087 Białko 70 Tuszczyk 71 w tym NKT 26 Węglowodany 272 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D ziemiaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, sok pomidorowy	Jabłko	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal Białko Tuszczyk w tym NKT Węglowodany w tym cukry Sól Błonnik

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

15.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3) pomidor 30g ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g.		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,9)sałata5g, pomidor 50g ,papryka	Wafle lekkie 15gwoda 250ml	Kcal 2322 Białko 94 Tłuszcz 66w tym NKT 22 Węglowodany 315 w tym cukry 45 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza 100g (3) pomidor 30g ,sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,9)sałata5g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15gwoda 250ml	Kcal 2314 Białko 93 Tłuszcz 66w tym NKT 22 Węglowodany 315 w tym cukry 44 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g .		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10)sałata5g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15gwoda 250ml	Kcal 2171 Białko 89 Tłuszcz 61 w tym NKT 20 Węglowodany 299 w tym cukry 39 Sól 8 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3) pomidor 30g ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9), 150g.jabłko 120g	Kaszka	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,9)sałata5g, pomidor 50g ,papryka	Kanapka z pomidorem (1,7)	Kcal 2333 Białko 99 Tłuszcz 62 w tym NKT 19 Węglowodany 315 w tym cukry 44 Sól 8 Błonnik 35

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

16.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), sałata 5g ,pomidor 50g, papryka 30g		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z marchwi 120g(7) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna wieprzowa 50g(9,10) sałata 5g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2216 Białko 95 Tłuszcz 82 w tym NKT 33 Węglowodany 249 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7), sałata 5g ,pomidor 50g.		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z marchwi 120g(7) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g(9) sałata 5g pomidor 50g.	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2125 Białko 88 Tłuszcz 76 w tym NKT 30 Węglowodany 250 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g(9,10), sałata 5g ,pomidor 50g		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g(1) woda 250ml, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g(9,10)sałata 5g pomidor 50g.	Wafle zwykłe 15g, woda 200ml	Kcal 2068 Białko 81 Tłuszcz 71 w tym NKT 27 Węglowodany 254 w tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,ser żółty 50g(7), sałata 5g ,pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z marchwi 120g(7) jabłko 120g, woda 200ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna 50g(9,10), sałata 5g pomidor 50g, ogórek świeży ,ser topiony 25g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2091 Białko 92 Tłuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 240 w tym cukry 49 Sól 7 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

17.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g, ser topiony, ogórek świeży 30g		Filet z kureczka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pora, jabłka i marchwi 120g (7), jabłko 120g woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z twarogu i brokuł 50g (7), sałata 5g, papryka 30g, kiełki brokuł 3g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2022 Białko 77 Tłuszcz 66 w tym NKT 25 Węglowodany 261 w tym cukry 69 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g, ser topiony,		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) jabłko 120g woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z twarogu i brokuł 50g (7) sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2089 Białko 77 Tłuszcz 68 w tym NKT 30 Węglowodany 269 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami i 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g,,		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) jabłko 120g woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (9,10) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2017 Białko 74 Tłuszcz 62 w tym NKT 26 Węglowodany 270 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10) sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony, ogórek świeży 30g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) jabłko 120g woda 200ml	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z twarogu i brokuł 50g (7) sałata 5g, papryka 30g, kiełki brokuł 3g,	Kanapka z mięsem (1), jogurt naturalny 150g (7)	Kcal 2063 Białko 80 Tłuszcz 66 w tym NKT 28 Węglowodany 260 w tym cukry 44 Sól 10 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

18.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (3) rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g (1), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10), rukola 5g, papryka 30g, rzodkiewka 20g, ser topiony 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2286 Białko 69 Tłuszcz 85 w tym NKT 26 Węglowodany 287 w tym cukry 46 Sól 8 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (3) rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g (1), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 50g, ser topiony 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2273 Białko 68 Tłuszcz 85 w tym NKT 26 Węglowodany 286 w tym cukry 44 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9) rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10) (3,9), rukola 5g, pomidor 50g ser twarogowy 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2101 Białko 65 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 290 w tym cukry 49 Sól 9 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (3,9) rukola 5g, pomidor 50g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, grejpfrut 120g	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), rukola 5g, papryka 30g, rzodkiewka 20g, ser topiony 25g	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2267 Białko 82 Tłuszcz 88 w tym NKT 27 Węglowodany 256 w tym cukry 49 Sól 9 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

19.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),,pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g, miód 25g ,papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z kapusty białej 120g,sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 64 Tuszczy 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g pomidor ,sałata 5g, miód 25g,jogurt naturalny 190g(7)		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieleniną 250g,sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7),dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2157 Białko 70 Tuszczy 65 w tym NKT 23 Węglowodany 302w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g, miód 25gogurt naturalny 190g(7),		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieleniną 250g, jabłko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)twaróg 50g(7),dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2014 Białko 63 Tuszczy 59 w tym NKT 18 Węglowodany 294 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g ,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z kapusty białej j,jabłko150g woda 250ml,	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g,rzodkiewka 20gpomidor 50g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 2031 Białko 68 Tuszczy 67 w tym NKT 20 Węglowodany 260w tym cukry 51 Sól 8 Błonnik 34

Alergeny występujące w posiłkach:

- 1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy 9.Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

20.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,37),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g,sałata 5g,pomidor 50g,papryka 30g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jabłko,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,sałata	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2150 Białko 86 Tuszczy 46 w tym NKT 20 Węglowodany 324 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 31
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,37),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)sałata 5g,pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jabłko 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) 50g,wędlina drobiowa 50g,(9,10)pomidor 30g,sałata ,dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2095 Białko 79 Tuszczy 51 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,37),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),sałata 5g,pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jabłko woda 250ml,j		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g,sałata5g,dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2106 Białko 78 Tuszczy 52 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 7 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z soczewicy 50g,sałata 5g,pomidor 50g,papryka 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jabłko,woda	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,sałata	Kanapka z pomidorem ,woda	Kcal 2191 Białko 89 Tuszczy 42 w tym NKT 16 Węglowodany 337 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 42

Alergeny występujące w posiłkach:

- 1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy 9.Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

