

Jadłospis na dzień 1.11 do 10.11 2025 oddziały

1.11.2025	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)ser żółty 50g(7),sałata5g ,papryka 30g, pomidor 50g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g ,marchew z groszkiem 120g,(1)jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży ,	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2143 Białko 88 Tuszczyz 78 w tym NKT 29 Węglowodany 248 w tym cukry 49 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7),sałata5g ,pomidor 50g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(1),jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędli na drobiowa 50g (9,10) , pomidor30g, sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2198 Białko 80 Tuszczyz 85 w tym NKT 34 Węglowodany 252 w tym cukry 48 Sól 5 Błonnik 22
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), wędlina 50g,sałata5g ,pomidor serek twarogowy 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(1),jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),pomidor 30g,sałata 5g,dżem 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2190 Białko 85 Tuszczyz 81 w tym NKT 30 Węglowodany 262 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7),sałata5g ,papryka 30g, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g marchew z groszkiem 120g, (1)jabłko120g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży ,ser topiony 25g	Kanapka z pastą ,woda 250ml	Kcal 2142 Białko 87 Tuszczyz 75 w tym NKT 26 Węglowodany 249 w tym cukry 49 Sól 6 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.

2.11 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 (1,7),wędlina wieprzowa 50g(1,9)pomidor 30g jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g (7,9)woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszonek 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2198 Białko 90 Tuszczyz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 279 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(1,9)pomidor 30, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g (7,9)woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszonek 5g,pomidor 50g	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2203 Białko 90 Tuszczyz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 280 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina drobiowa 50g(,9)pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g (1)woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10)roszonek 5g,	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2292 Białko 90 Tuszczyz 77w tym NKT 30 Węglowodany 285 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina drobiowa 50g(,9)pomidor 30g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g (7,9)woda 250ml,	jabłko 150g	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszonek 5g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2010 Białko 84 Tuszczyz 63 w tym NKT 22 Węglowodany 245 w tym cukry 52 Sól 8 Błonnik 37

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.

3.11.2025	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) jajecznica z szczyptką 100g (3) pomidor 30g ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g,		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9), sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120(9)sałata5g, pomidor 50g ,papryka	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2260 Białko 91 Tuszczyk 64w tym NKT 21 Węglowodany 313w tym cukry 51 Sól 7 Błonnik 17
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica 100g (3) pomidor 30g ,sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9), sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120(9)sałata5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2255 Białko 91 Tuszczyk 63 w tym NKT 21 Węglowodany 312 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 18
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), sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120(9)sałata5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2179 Białko 86 Tuszczyk 59 w tym NKT 19 Węglowodany 311 w tym cukry 49 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica z szczyptką 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, sok pomidorowy 200ml	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120(9)sałata5g papryka 30g	Kanapka z pomidorem (1,7)	Kcal 2076 Białko 90 Tuszczyk 56 w tym NKT 16 Węglowodany 278 w tym cukry 35 Sól 7 Błonnik 31

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.

4.11.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) (9), pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D) ziemniaki 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, sałata 5g, ser twarogowy 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2145 Białko 80 Tuszczyk 70 w tym NKT 26 Węglowodany 281 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) pomidor 30g, rukola 5g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D) ziemniaki 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, sałata 5g, ser twarogowy 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2145 Białko 80 Tuszczyk 70 w tym NKT 26 Węglowodany 281 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, rukola 5g, miód 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D) ziemniaki 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, sałata 5g, ser twarogowy 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2187 Białko 81 Tuszczyk 66 w tym NKT 22 Węglowodany 301 w tym cukry 58 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) pomidor 30g, rukola 5g,	Kanapka z z twarogiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D) ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, ser twarogowy 20g(7)	Kanapka z mięsem ,woda	Kcal 2105 Białko 92 Tuszczyk 67 w tym NKT 23 Węglowodany 264 w tym cukry 52 Sól 10 Błonnik 32

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.

5.11.2025	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), wędlina 50g 50g(9,10), sałata kielki brokuł 10g, dżem 25g		Kotlet schabowy smażony 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pory, jabłka i marchwi (7) woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i brokuł 50g(7), pomidor 30g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2034 Białko 97 Tuszczyk 60 w tym NKT 22 Węglowodany 257 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g, sałata 50g(9,10), rukola 5g, dżem 25g		Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g, woda 200g, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i brokuł 50g(7), pomidor 30g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2035 Białko 96 Tuszczyk 55 w tym NKT 25 Węglowodany 267 w tym cukry 65 Sól 9 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(7), rukola 5g, dżem 25g, sałata		Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew 120g, woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2130 Białko 93 Tuszczyk 66 w tym NKT 31 Węglowodany 269 w tym cukry 60 Sól 9 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g 50g(9,10), kielki brokuł, papryka 30g, sałata	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi, woda 250ml, grejpfrut 120g	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i brokuł 50g(7), pomidor 30g, sałata 5g,	Kanapka z mięsem (19), woda 250ml	Kcal 2021 Białko 98 Tuszczyk 50 w tym NKT 20 Węglowodany 266 w tym cukry 45 Sól 11 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.

6.11.2025	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 Tuszczyk 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 Tuszczyk 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, dżem 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 topiony 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2100 Białko 76 Tuszczyk 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 Tuszczyk 73 w tym NKT 27 Węglowodany 251 w tym cukry 56 Sól 6 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.

7.11.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, ,pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 64 Tuszczyk 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293 w 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 Tuszczyk 65 w tym NKT 23 Węglowodany 302 w 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) wędliną 50g(9,10), pomidor sałata 5g, miód 25g jogurt 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 Tuszczyk 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, jabłko 150g woda 250ml,	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, rzodkiewka 20g pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 2031 Białko 68 Tuszczyk 67 w tym NKT 20 Węglowodany 260 w 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.

8.11.2025	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), ser żółty 50g(7), sałata 5g ,pomidor 50g, papryka 30g		Pieczonka ryżowa 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) wędliną wieprzową 50g(9,10) sałata 5g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2216 Białko 95 Tuszczyk 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,		Pieczonka ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew 120g(7) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędliną drobiową 50g(9) sałata 5g pomidor 50g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2125 Białko 88 Tuszczyk 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), wędliną drobiową 50g(9,10), sałata 5g ,pomidor 50g		Pieczonka ryżowa 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) wędliną drobiową 50g(9,10) sałata 5g pomidor 50g,	Wafle zwykłe 15g, woda 200ml	Kcal 2068 Białko 81 Tuszczyk 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)	Pieczonka ryżowa 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) wędliną 50g(9,10), sałata 5g pomidor 50g, ogórek świeży ,ser topiony 25g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2091 Białko 92 Tuszczyk 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.

9.11.2025	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. ziemniaki z zieleciną 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 Tłuszcz 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. ziemniaki z zieleciną 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 Tłuszcz 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. ziemniaki z zieleciną 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 Tłuszcz 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. ziemniaki z zieleciną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, ,sok pomidorowy	Kaszka manna (7)	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 2073 Białko 83 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 257 w tym cukry 53 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.

10.11.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicą 100g(3) (P), sałata 5g, pomidor 50g, dzem 25g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) sok owocowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 60g, rozszponka 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2316 Białko 93 Tłuszcz 57 w tym NKT 24 Węglowodany 336 w tym cukry 69 Sól 6 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicą 100g(3) (P), sałata 5g, pomidor 50g, dzem 25g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) sok owocowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 60g, rozszponka 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2294 Białko 94 Tłuszcz 57 w tym NKT 24 Węglowodany 329 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 60g, rozszponka 5g, dzem 25g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) sok owocowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(3,9) pomidor 60g, rozszponka 5g, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2195 Białko 92 Tłuszcz 51 w tym NKT 22 Węglowodany 324 w tym cukry 51 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicą 100g(3), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1)	Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) woda 250ml, jabłko 120g	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 60g, rozszponka 5g, papryka świeża 30g	Kanapka z ogórkiem 25g (1) woda 250ml	Kcal 2224 Białko 90 Tłuszcz 51 w tym NKT 20 Węglowodany 325 w tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 32

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

