

Jadłospis na dzień 11.07 do 21.07 2025 oddziały

11.07.2025	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 zieloną 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 Tuszczyz 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 zieloną 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 Tuszczyz 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)), wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7),		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 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 Tuszczyz 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 zieloną 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 Tuszczyz 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.

12.07.2025	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(9)), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata ogórek świeży 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, ,sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g, ,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2184 Białko 88 Tuszczyz 73 w tym NKT 26 Węglowodany 269 w tym cukry 62 Sól 5 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9)), pieczeń rzymska 50g(1,3), ,sałata 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, ,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2185 Białko 88 Tuszczyz 74 w tym NKT 26 Węglowodany 269 w tym cukry 62 Sól 5 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9)), mięso gotowane 50g(7), sałata 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2009 Białko 83 Tuszczyz 55 w tym NKT 20 Węglowodany 274 w tym cukry 69 Sól 5 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3) sałata ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml,	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g, papryka 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Kcal 2012 Białko 84 Tuszczyz 71 w tym NKT 23 Węglowodany 234 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 27

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.

13.07.2025	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 zieleciną 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), roszponka 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2198 Białko 90 Tłuszcz 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 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, ziemniaki z zieleciną 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), roszponka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2203 Białko 90 Tłuszcz 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 z bożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (1,9), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, ziemniaki z zieleciną 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), roszponka 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2292 Białko 90 Tłuszcz 77 w 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 (1,9), pomidor 30g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z selera 120g (7,9), woda 250ml, jabłko 150g	Kasza (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), roszponka 5g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2116 Białko 91 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 259 w tym cukry 45 Sól 8 Błonnik 35

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.

14.07.2025	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), jajecznica z szczypiorkiem 100g (3), (S) sałata 5g, ser topiony 20g (7), dżem 25g		Zupa buraczkowa 300ml (9), kroiety z kapustą i grzybami (1,3), woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g 150g (3,9), pomidor 30g, rukola 5g, papryka 30g	Wafle lekkie 15g (1), woda 250ml	Kcal 2173 Białko 74 Tłuszcz 81 w tym NKT 27 Węglowodany 264 w tym cukry 69 Sól 5 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), jajecznica 100g (3), sałata 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Zupa buraczkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g 150g (3,9), pomidor 30g, rukola 5g,	Wafle lekkie 15g (1), woda 250ml	Kcal 2174 Białko 72 Tłuszcz 81 w tym NKT 26 Węglowodany 322 w tym cukry 74 Sól 4 Błonnik 19
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), mięso gotowane 50g (3), sałata 5g, dżem 25g, ser twarogowy 25g, pomidor 50g		Zupa buraczkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9), pomidor 30g, rukola 5g, miód 25g	Wafle lekkie 15g (1), woda 250ml	Kcal 2086 Białko 58 Tłuszcz 55 w tym NKT 24 Węglowodany 331 w tym cukry 73 Sól 6 Błonnik 15
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznica z szczypiorkiem 100g (3), sałata 5g, ser topiony 20g	Kanapka z pastą na sałacie (1,)	Zupa buraczkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), woda 250ml, jabłka 150g	Jogurt	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g 150g (3,9), pomidor 30g, rukola 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1), woda 250ml	Kcal 2135 Białko 79 Tłuszcz 55 w tym NKT 24 Węglowodany 303 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik 32

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.

15.07.2025	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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, rosółka, pomidor 50g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g, (3,7,9) sałata 5g, papryka 30g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2032 Białko 82 Tuszczyz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 249 w tym cukry 65 Sól 4 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, rosółka, pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g, (3,7,9) sałata 5g, pomidor 30g.	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2021 Białko 82 Tuszczyz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 247 w tym cukry 54 Sól 4 Błonnik 20
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), twaróg 50g(7), dżem 30g, rosółka, pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 150g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2060 Białko 90 Tuszczyz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 256 w tym cukry 59 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g (7,9), twaróg z szczypiorkiem 70g(7), rosółka, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7),	Jabłko	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem, 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g, sałata 5g, papryka 30g, jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z pastą, woda 250ml	Kcal 2032 Białko 82 Tuszczyz 69 w tym NKT 24 Węglowodany 233 w tym cukry 42 Sól 5 Błonnik 30

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.

16.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), rosółka 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7), papryka 30g		Gołąbki w kapuście 120g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży, pomidor 50g,	Jogurt naturalny 150g, (7) 250ml	Kcal 2213 Białko 80 Tuszczyz 83 w tym NKT 31 Węglowodany 268 w tym cukry 59 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), rosółka 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7)		Pieczeń rzymska 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Jogurt naturalny 150g(7), woda 250ml	Kcal 2169 Białko 82 Tuszczyz 79 w tym NKT 32 Węglowodany 265 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g (9), rosółka 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7)		Pieczeń rzymska 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2169 Białko 82 Tuszczyz 79 w tym NKT 32 Węglowodany 265 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), rosółka 5g, pomidor 30g ser twarogowy 25g(7)	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Pieczeń rzymska 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, jabłko 120g, woda 200ml	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży, papryka 50g,	Kanapka z wędliną na sałacie (1),	Kcal 2100 Białko 84 Tuszczyz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 255 w tym cukry 53 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.

17.07.2025	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) wędlina 30g,(9,10) jajko 50g sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g		Filet z kureczaka 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, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2056 Białko 79 Tuszcz 66 w tym NKT 24 Węglowodany 273 w tym cukry 68 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g,(9,10) jajko 50g sałata 5g, pomidor 50g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata (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, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2004 Białko 79 Tuszcz 62 w tym NKT 24 Węglowodany 270 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem i 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9), białko jaja kurzego sałata 5g, pomidor 50g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata (7) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 1981 Białko 80 Tuszcz 59 w tym NKT 23 Węglowodany 270 w tym cukry 63 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g,(9,10) jajko 50g sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata (7) jabłko 120g, woda 200ml	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i brokuł 50g(7) sałata 5g, pomidor 30g,	Kanapka z mięsem (1), jogurt naturalny 150g(7)	Kcal 2004 Białko 78 Tuszcz 58 w tym NKT 20 Węglowodany 266 w tym cukry 52 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.

18.07.2025	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 ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g, jogurt owocowy 150g		Zupa koperkowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka (7), sok pomidorowy		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser żółty 50g, sałata, pomidor 50g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2121 Białko 79 Tuszcz 73 w tym NKT 30 Węglowodany 260 tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g, jogurt owocowy 150g		Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g, sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g pomidor 50g, sałata 5g,	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2004 Białko 69 Tuszcz 58 w tym NKT 28 Węglowodany 281 w tym cukry 68 Sól 6 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g,		Zupa koperkowa 300ml(1,9) klopsy gotowane 220g(9) ziemniaki z zieloną 250g, marchew sok pomidorowy		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2006 Białko 81 Tuszcz 52 w tym NKT 24 Węglowodany 282 tym cukry 64 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z pieczenią na sałacie (9)	Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka 120g,(7) jabłko 120g, woda 200ml	Jogurt 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g, pomidor 50g, sałata 5g	Kanapka z pastą (1) woda 250ml	Kcal 1980 Białko 81 Tuszcz 61 w tym NKT 26 Węglowodany 252 tym cukry 41 Sól 5 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.

19.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 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		Krupnik z ziemniakami 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), wędlna drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,sałata	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2145 Białko 84 Tuszczy 46 w tym NKT 19 Węglowodany 325 w tym cukry 61 Sól 8 Błonnik 30
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,37),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, (9,10)sałata 5g,pomidor 50g,		Krupnik z ziemniakami 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,wędlna drobiowa 50g,(9,10)pomidor 30g,sałata ,dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2089 Białko 77 Tuszczy 51 w tym NKT 21 Węglowodany 309w tym cukry 67 Sól 7 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,37),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10),sałata 5g,pomidor 50g,		Krupnik z ziemniakami 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), wędlna drobiowa 50g pomidor 50g, sałata5g,dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2089 Białko 77 Tuszczy 51 w tym NKT 21 Węglowodany 309w tym cukry 67 Sól 7 Błonnik 25
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)	Krupnik z ziemniakami 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)wędlna drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,sałata	Kanapka z pomidorem ,woda	Kcal 2186 Białko 87 Tuszczy 42 w tym NKT 16 Węglowodany 337 w tym cukry 61 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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

20.07.2025	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), wędlna wieprzowa50g (9,10),,sałata 5g,ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g sałata (7) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,papryka 30g,ser topiony 25g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2075 Białko 74 Tuszczy 46 w tym NKT 27 Węglowodany 260 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 16
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 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,dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g sałata (7) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,serek twarogowy 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2037 Białko 70 Tuszczy 72 w tym NKT 24 Węglowodany 269 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 16
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), wędlna drobiowa 50g,(10) sałata 5g ,pomidor 30g,,dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g sałata (7) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,serek twarogowy 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2037 Białko 70 Tuszczy 72 w tym NKT 24 Węglowodany 269 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10),sałata 5g,ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g sałata (7) sok pomidorowy 250ml,	Kaszka manna (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,papryka 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1)	Kcal 2043 Białko 83 Tuszczy 67 w tym NKT 20 Węglowodany 253 w tym cukry 49 Sól 9 Błonnik 29

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.

