

Jadłospis na dzień 11.09 do 20.09 2025 oddziały

11.09.2025	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		Pieczeń ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina wieprzowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2192 Białko 96 Tuszczyk 83 w tym NKT 33 Węglowodany 242 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 22
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		Pieczeń ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9) sałata 5g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2101 Białko 89 Tuszczyk 76 w tym NKT 30 Węglowodany 247 w tym cukry 52 Sól 7 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), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczeń ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g (1) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g, woda 200ml	Kcal 2044 Białko 83 Tuszczyk 71 w tym NKT 26 Węglowodany 247 w tym cukry 42 Sól 6 Błonnik 22
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)	Pieczeń ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10), sałata 5g pomidor 50g, ogórek świeży, ser topiony 25g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2067 Białko 93 Tuszczyk 71 w tym NKT 27 Węglowodany 234 w tym cukry 42 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.

12.09 2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) 2*jajko (3), pomidor 50g, ser twarogowy 25g (7), sałata 5g		Zupa jarzynowa 250g (9) naleśnik z dżemem 250g (S) (1,3,7) jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ryba w galarecie 120g (4,9), pomidor 50g, rosółka, papryka 30g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2090 Białko 72 Tuszczyk 70 w tym NKT 24 Węglowodany 277 w tym cukry 71 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) 2*jajko (3), pomidor 50g, ser twarogowy 25g (7), sałata 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g (13,7) jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ryba w galarecie 120g (4,9), pomidor 50g, rosółka,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2125 Białko 90 Tuszczyk 60 w tym NKT 25 Węglowodany 291 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,3), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g, sałata 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g (1,3,7) jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ryba w galarecie 120g (4,9), pomidor 50g, rosółka, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2088 Białko 85 Tuszczyk 55 w tym NKT 23 Węglowodany 299 w tym cukry 65 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) 2*jajko (3), pomidor 50g, ser twarogowy 25g (7), sałata 5g	Kanapka z rzodkiewką (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g (1,3,7) „woda 200ml	jabłko	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ryba w galarecie 120g (4,9), pomidor 50g, rosółka,	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2045 Białko 93 Tuszczyk 55 w tym NKT 21 Węglowodany 272 w tym cukry 57 Sól 7 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.

13.09 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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 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 twarożkiem 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 Tłuszcz 67 w tym NKT 23 Węglowodany 264 w tym cukry 52 Sól 10 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.

14.09.2025	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 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 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 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 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 zieloną 250g marchew oprószone 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 zieloną 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 twarożkiem 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:

- 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.

15.09.2025	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) jajecznicą z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), placki ziemniaczane 250g(S) (1,3) jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i brokuł (7) rozszponka 5g, papryka 30g	Wafle zwykłe 15g, woda 250ml	Kcal 2085 Białko 76 Tuszczyk 62 w tym NKT 21 Węglowodany 284 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicą 100g(3) pomidor 30g, sałata 5g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g(1) jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i brokuł (7) rozszponka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g, woda 250ml	Kcal 2378 Białko 97 Tuszczyk 70 w tym NKT 24 Węglowodany 318 w tym cukry 47 Sól 8 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9), pomidor 30g, sałata 5g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana (1) woda 250ml jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7) rozszponka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g, woda 250ml	Kcal 2087 Białko 86 Tuszczyk 61 w tym NKT 29 Węglowodany 276 w tym cukry 52 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicą z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g(1) jabłko 150g, woda 250ml	jabłko	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z twarogu i brokuł (7) rozszponka 5g, papryka 30g	Kanapka z rzodkiewką (1,7)	Kcal 2225 Białko 95 Tuszczyk 63 w tym NKT 19 Węglowodany 291 w tym cukry 38 Sól 9 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.

16.09.2025	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) , wędlina 50g 50g(9,10) , sałata kielki brokuł 10g, dżem 25g		Kotlet schabowy smażony 100g(1,3) D ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z sałaty (7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 120g(3,7,9), pomidor 30g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2119 Białko 93 Tuszczyk 63 w tym NKT 22 Węglowodany 274 w tym cukry 68 Sól 7 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (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 zieleciną 250g, surówka z jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 120g(3,7,9), pomidor 30g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2101 Białko 90 Tuszczyk 57 w tym NKT 26 Węglowodany 282 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (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 zieleciną 250g, sałata (7) jabłko 150g, woda 250ml		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 2043 Białko 91 Tuszczyk 58 w tym NKT 26 Węglowodany 267 w tym cukry 64 Sól 9 Błonnik 20
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 zieleciną 250g, surówka z sałaty, woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatk a jarzynowa 120g(3,7,9), pomidor 30g, sałata 5g,	Kanapka z mięsem(19) , woda 250ml	Kcal 1992 Białko 92 Tuszczyk 52 w tym NKT 21 Węglowodany 260 w tym cukry 46 Sól 12 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.

17.09.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszka mąną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3)rukola 5g,ser topiony 20g,dżem 25g		Kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7),marchew z groszkiem 120g (1),jablko 120g,woda250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g, sałata5g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2254 Białko 75 Tuszcz 70 w tym NKT 28 Węglowodany 308 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszka mąną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3)rukola 5g,ser topiony 20g ,dżem 25g		Kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7),marchew oprószana120g (1),jablko 120g,woda250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g,salata5g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2296 Białko 74 Tuszcz 75 w tym NKT 33 Węglowodany 307 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 20
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) ,mięso gotowane50g(9)rukola 5g,ser twarogowy 20g ,		Kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7),marchew z oprószana120g (1),jablko 120g,woda250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g, gsałata5g,dżem 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2059 Białko 63 Tuszcz 59w tym NKT 28 Węglowodany 304 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pieczeń rzymska 50g(1,3)rukola 5g,,ogórek świeży 20g	Kanapka z pomidorem na sałacie (1,7)	kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7),marchew z groszkiem 120g (1),jablko 150g ,	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędli na drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g,salata5g,	Kanapka z pasta drobiową (1,7)	Kcal 2220 Białko 85 Tuszcz 65w tym NKT 24 Węglowodany 295 w tym cukry 52 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.

18.09 2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g(9,10),jajko 50g,salata5g ,papryka 30g		Kielbasa smażona 120g(9,10) ziemniaki z zieloną 250g,,surówka z kapusty białej 120gwoda 250ml,jablko150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty, 50g(7),pomidor 50g,roszponka	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2306 Białko 94 Tuszcz 89 w tym NKT 34 Węglowodany 254 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g(9,10),jajko 50g,salata5g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g,woda 250ml,jablko150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ser topiony 50g(7),pomidor 50g, roszonek	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2263 Białko 84 Tuszcz 85 w tym NKT 34 Węglowodany 264 w tym cukry 53 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina 30g(9,10),jajko białko 50g,salata5g ,		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g,woda 250ml,jablko150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10) pomidor 30g roszonek 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2099 Białko 87 Tuszcz 67w tym NKT 24 Węglowodany 262 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g(9,10),jajko 50g,salata5g,papryka 30g	Kanapka z rzodkiewka na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9)D ziemniaki z zieloną 250g,woda 250ml,jablko 150g	Kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) 50g(7),pomidor 50g,papryka 30g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 2249 Białko 102 Tuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 258 w tym cukry 48 Sól 7 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.

19.09.2025	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		śledź w śmietanie 100g (4,7) ziemniaki z zieloną 250g, 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, papryka 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2003 Białko 80 Tuszczy 55 w tym NKT 23 Węglowodany 273 w tym cukry 63 Sól 8 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 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 Tuszczy 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 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 zieloną 250g, surówka z kapusty białej, 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 Tuszczy 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.

20.09 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		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), wędlina 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 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,		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, wędlina 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 309 w tym cukry 67 Sól 7 Błonnik 25
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,		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), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g, sałata 5g, dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2089 Białko 77 Tuszczy 51 w tym NKT 21 Węglowodany 309 w 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 twarogiem 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), wędlina 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

