

Jadłospis na dzień 11.10 do 20.10 2025 oddziały

11.10.2025	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, 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 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:

- 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
- Mięczak

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

12.10.2025	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 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), 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 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, 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 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, 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 Tuszczyk 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
- Mięczak

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

13.10.2025	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 wieprzowa 50g(9,10) sałata 5g ,pomidor 50g , papryka 30g ,jogurt naturalny150g,kielki brokuł		Zupa jarzynowa 300ml (1,9),jajka sadzone100g (3)S, ziemniaki z zieleńią 250g, mizeria z ogórka (7), banan120g,woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250m ryba w galarecie 120g(4) ,sałata ,pomidor 50g ,	Wafle ryżowe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2167 Białko 84 Tuszczeń 74w tym NKT 26 Węglowodany 267 tym cukry 69 Sól 7 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),wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5g ,pomidor 50g ,jogurt naturalny150g		Zupa jarzynowa 250ml(9),jajko gotowane 50g(3)ziemniaki z zieleńią 250g buraczki 120g, banan120g,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, ser twarogowy 25g	Wafle ryżowe 15g woda 250ml	Kcal 2020 Białko 78 Tuszczeń 55 w tym NKT 24 Węglowodany 288 tym cukry 77 Sól 7 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),wędlina drobiowa 50g(9) sałata 5g ,pomidor 50g ,		Zupa jarzynowa 300ml(1,9) klops gotowany 220g(9)ziemniaki z zieleńią 250g, marchew banan120g,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 2062 Białko 84 Tuszczeń 53 w tym NKT 23 Węglowodany 287 tym cukry 73 Sól 9 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9) sałata 5g ,pomidor 50g ,kielki brokuł papryka 30g	Kanapka z pieczęnią na sałacie (9)	Zupa jarzynowa 250ml(9),jajko gotowane 50g(3)ziemniaki z zieleńią 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 2001 Białko 75 Tuszczeń 55w tym NKT 20 Węglowodany 280 tym cukry 59 Sól 7 Błonnik 38

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.

14.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 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),jabłko 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 Tuszczeń 70 w tym NKT 28 Węglowodany 308 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 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 oprószana 120g (1),jabłko 120g,woda250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g,sałata5g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2296 Białko 74 Tuszczeń 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 oprószana 120g (1),jabłko 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 Tuszczeń 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),jabłko 150g ,	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędli na drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g,sałata5g,	Kanapka z pasta drobiową (1,7)	Kcal 2220 Białko 85 Tuszczeń 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.

15.10.2025	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) pasztet z wątróbki drobiowej 50g (1,3), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkiem, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2200 Białko 91 Tuszczyz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 283 w tym cukry 49 Sól 8 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g (1,3), sałata 5g, pomidor 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2206 Białko 92 Tuszczyz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 283 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 21
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) mięso gotowane 50g, rukola 5g, pomidor 50g,		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g pomidor 30g, dżem 25g, jogurt naturalny 190g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2120 Białko 82 Tuszczyz 66 w tym NKT 25 Węglowodany 279 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g (1,3), sałata 5g, ogórek świeży 30g, papryka 50g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml	Jogurt 150g (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2000 Białko 96 Tuszczyz 46 w tym NKT 18 Węglowodany 274 w tym cukry 47 Sól 8 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.

16.10.2025	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), pasta z wędliny, sera i jaj (3,7,9), rozponka 5g, pomidor, ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 150g		Kotlet mielony 90g (1,3) S, ziemniaki z zieleciną 250g, kapusta czerwona zasmażana 120g, arbuzy 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), sałata, pomidor 50g, rzodkiewka 20g, papryka 30g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 82 Tuszczyz 78 w tym NKT 31 Węglowodany 261 w tym cukry 53 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), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9), rozponka 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, buraczki jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g (7) sałata, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2148 Białko 83 Tuszczyz 73 w tym NKT 34 Węglowodany 274 w tym cukry 65 Sól 8 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 (7), rozponka 5g, pomidor 30g, miód 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, buraczki jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2000 Białko 76 Tuszczyz 53 w tym NKT 23 Węglowodany 284 w tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9), rozponka 5g, pomidor 30g, ogórek świeży 30g, kielki	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, buraczki 120g jabłko 150g, woda 200ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), sałata, pomidor 50g, rzodkiewka 20g, papryka 30g	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2144 Białko 93 Tuszczyz 62 w tym NKT 28 Węglowodany 275 w tym cukry 58 Sól 10 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.

17.10.2025	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 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 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 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 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 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.

18.10.2025	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 309w 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 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 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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

19.10.2025	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 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, 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	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 2010 Białko 84 Tłuszcz 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.

20.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10), pomidor 30g, roszponka 5g, j papryka 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7), woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,9), pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g,	Wafle zwykłe 15g (1), woda 250ml	Kcal 2315 Białko 74 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 325 w tym cukry 44 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10), pomidor 30g, roszponka 5g,		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7), woda 250ml, mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,9), pomidor 30g, rukola 5g,,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2299 Białko 72 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 323 w tym cukry 42 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (10), pomidor 30g, roszponka 5g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7), woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, ser twarogowy 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2076 Białko 64 Tłuszcz 58 w tym NKT 21 Węglowodany 316 w tym cukry 48 Sól 6 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10), pomidor 30g, roszponka 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1,9)	Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7), woda 250ml, jabłko 120g	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,9), pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g,	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2456 Białko 82 Tłuszcz 69 w tym NKT 22 Węglowodany 347 w tym cukry 45 Sól 9 Błonnik 39

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

