

Jadłospis na dzień 11.11 do 20.11 2025 oddziały

11.11 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 twarogu i brokuł 50g,(7) sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g,		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pory, jabłka i marchwi 120g (7), jabłko 120g woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g, ser topiony, ogórek świeży 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2002 Białko 77 Tuszczyk 66 w tym NKT 25 Węglowodany 257 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł 50g,(7) sałata 5g, pomidor 50g,		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 120g woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2075 Białko 78 Tuszczyk 68 w tym NKT 30 Węglowodany 266 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami i 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 70g(9), sałata 5g, pomidor 50g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 120g woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2036 Białko 77 Tuszczyk 65 w tym NKT 28 Węglowodany 266 w tym cukry 64 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i brokuł 50g(7) 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 marchew oprószana 120g(1) jabłko 120g woda 200ml	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g, ogórek świeży 25g, ser topiony 25g	Kanapka z mięsem (1), jogurt naturalny 150g(7)	Kcal 2060 Białko 80 Tuszczyk 67 w tym NKT 28 Węglowodany 259 w tym cukry 43 Sól 10 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzechy 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.

12.11.2025	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 drobiu 50g(9) rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10), rukola 5g, papryka 30g, rzodkiewka 20g, ser topiony 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2087 Białko 60 Tuszczyk 72 w tym NKT 24 Węglowodany 278 w tym cukry 46 Sól 8 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 drobiu 50g(9) rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), rukola 5g, pomidor 50g, ser topiony 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2074 Białko 59 Tuszczyk 72 w tym NKT 24 Węglowodany 276 w tym cukry 44 Sól 7 Błonnik 22
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 drobiu 50g(9) rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g(1), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10) (3,9), rukola 5g, pomidor 50g ser twarogowy 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2052 Białko 55 Tuszczyk 71 w tym NKT 28 Węglowodany 283 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9) rukola 5g, pomidor 50g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, grejfrut 120g	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), rukola 5g, papryka 30g, rzodkiewka 20g, ser topiony 25g	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2087 Białko 74 Tuszczyk 75 w tym NKT 25 Węglowodany 252 w tym cukry 49 Sól 9 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzechy 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.

13.11.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj(3,7,9), rozszponka 5g, pomidor, ogórek świeży 30g,		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, kapusta czerwona zasmażana 120g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50g(9), sałata , pomidor 50g rzodkiewka 20g, papryka 30g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2239 Białko 81 Tuszcz 78 w tym NKT 31 Węglowodany 279 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (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), rozszponka 5g, pomidor 30g, dzem 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g(7) sałata, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2062 Białko 76 Tuszcz 56 w tym NKT 26 Węglowodany 291 w tym cukry 66 Sól 9 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (7), rozszponka 5g, pomidor 30g, miód 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50g(9), sałata 5g, pomidor 30g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2019 Białko 76 Tuszcz 53 w tym NKT 23 Węglowodany 290 w tym cukry 66 Sól 7 Błonnik 23
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), rozszponka 5g, pomidor 30g, ogórek świeży 30g kielki	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g jabłko 150g, woda 200ml	kaszka	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g(9), sałata , pomidor 50g rzodkiewka 20g, papryka 30g	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2112 Białko 87 Tuszcz 54 w tym NKT 23 Węglowodany 291 w tym cukry 56 Sól 10 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

14.11.2025	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), twaróg z szcypiorkiem 70g(7), sałata 5g , pomidor 50g , papryka 30g , jogurt naturalny 150g, kielki brokuł		Zupa jarzynowa 300ml (1,3,7) jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka (7), banan 120g, 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 2088 Białko 87 Tuszcz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 270 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7) pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 70g(7), sałata 5g , pomidor 50g , jogurt naturalny 150g		Zupa jarzynowa 250ml(9) jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g, banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie 120g (4) pomidor 50g, sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda 250ml	Kcal 2003 Białko 83 Tuszcz 48 w tym NKT 22 Węglowodany 291 w tym cukry 80 Sól 6 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7) pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 70g(7), sałata 5g , pomidor 50g ,		Zupa jarzynowa 300ml(1,9) klops gotowany 220g(9) ziemniaki z zieloną 250g, marchew banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie 120g (4) pomidor 50g, sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda 250ml	Kcal 2096 Białko 90 Tuszcz 54 w tym NKT 24 Węglowodany 290 w tym cukry 76 Sól 9 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szcypiorkiem 70g(7), sałata 5g , pomidor 50g , kielki brokuł papryka 30g	Kanapka z pieczenią na sałacie (9)	Zupa jarzynowa 250ml(9) jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka 120g(7) grejpfrut 120g, woda 200ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ryba w galarecie 120g (4) pomidor 50g, sałata 5g, ser twarogowy 25g, ogórek świeży 30g	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2009 Białko 82 Tuszcz 53 w tym NKT 19 Węglowodany 283 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 38

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

15.11.2025	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(9), ser żółty 50g(7), sałata ogórek świeży 30g, dżem 25g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g,.	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2127 Białko 90 Tuszcz 62 w tym NKT 26 Węglowodany 279 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), ser topiony 50g(7), sałata 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g,	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2122 Białko 84 Tuszcz 64 w tym NKT 27 Węglowodany 280 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2063 Białko 87 Tuszcz 52 w tym NKT 19 Węglowodany 290 w tym cukry 78 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, ser żółty 50g(7) sałata ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 190g	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g,	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Kcal 2004 Białko 93 Tuszcz 61 w tym NKT 26 Węglowodany 244 w tym cukry 69 Sól 7 Błonnik 26

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

16.11.2025	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), wędlina wieprzowa 50g (1,9) pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ziemiaki z zieloną 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) rosółka 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2164 Białko 89 Tuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 270 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 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 ziemiaki z zieloną 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) rosółka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2169 Białko 89 Tuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 270 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 25
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) pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ziemiaki z zieloną 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) rosółka 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2258 Białko 89 Tuszcz 77 w tym NKT 30 Węglowodany 275 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 24
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 ziemiaki z zieloną 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) rosółka 5g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2010 Białko 84 Tuszcz 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.

17.11.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wątróbki drobiowej (3) pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g,		Zupa koperkowa 250g(9) naleśniki z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g(S)(1,3,7) mandarynka 80 ,woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,9) sałata 5 pomidor 50g rzodkiewki 20g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2138 Białko 78 Tuszczy 75 w tym NKT 31 Węglowodany 265 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wątróbki drobiowej (3) pomidor 50g, sałata 5g,		Zupa koperkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,9) sałata 5g dżem 25g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2069 Białko 71 Tuszczy 48 w tym NKT 22 Węglowodany 320 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g, sałata 5g, ser twarogowy 25g(7)		Zupa koperkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7) woda 250ml, mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50(3,9) sałata 5g dżem 25g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2016 Białko 62 Tuszczy 59 w tym NKT 25 Węglowodany 301 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) pasztet z wątróbki drobiowej (3) sałata 5g, papryka 30g, jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7) grejpfrut 120g, woda 250	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,9) sałata 5g ogórek świeży 40g, rzodkiewki 20g	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2153 Białko 82 Tuszczy 44 w tym NKT 18 Węglowodany 329 w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 37

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.

18.11 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, sałata 5g , papryka 30g		Kaszanka 120g(9,10) ziemniaki z zieleciną 250g, sałata z ogórka kiszzonego i jabłka 120g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty, 50g(7), pomidor 50g, roszonek	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2094 Białko 66 Tuszczy 76 w tym NKT 28 Węglowodany 266 w tym cukry 55 Sól 10 Błonnik 20
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, sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieleciną 250g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g(7), pomidor 50g, roszonek	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2263 Białko 84 Tuszczy 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, sałata 5g ,		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieleciną 250g, sok owocowy 200ml		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 Tuszczy 67 w tym NKT 24 Węglowodany 262 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 24
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	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9) D ziemniaki z zieleciną 250g, woda 250ml, jabłko 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 Tuszczy 75 w tym NKT 28 Węglowodany 258 w tym cukry 48 Sól 7 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

19.11.2025	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, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g(9) , pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2254 Białko 75 Tuszczyz 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, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g(9) , pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2296 Białko 74 Tuszczyz 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 gotowane 50g(9) rukola 5g, ser twarogowy 20g ,		Kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7), marchew oprószana 120g (1), jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g(9) , pomidor 30g, sałata 5g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2059 Białko 63 Tuszczyz 59 w 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 mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g(9) , pomidor 30g, sałata 5g,	Kanapka z pastą drobiową (1,7)	Kcal 2220 Białko 85 Tuszczyz 65 w 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.

20.11.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z sycylijskim 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, kielki brokuł 3g, jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny (1) D, ziemniaki buraczki 120g, woda 250ml, pomarańcza 100g, woda 250 ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 ,ser topiony 25g(7)	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2131 Białko 90 Tuszczyz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 278 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny (1) D, ziemniaki 250g buraczki 120g, pomarańcza 100g, woda 250 ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 ,ser topiony 25g(7)	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2221 Białko 96 Tuszczyz 67 w tym NKT 26 Węglowodany 288 w tym cukry 71 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny (1) D, ziemniaki 250g buraczki 120g, pomarańcza 100g, woda 250 ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2146 Białko 93 Tuszczyz 61 w tym NKT 22 Węglowodany 288 w tym cukry 72 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg z sycylijskim 70g, pomidor 50g, kielki brokuł 3g, jogurt naturalny 150g(7), papryka 30g	Kanapka z serem topionym (1,3)	Gulasz mięsny (1) D, ziemniaki 250g buraczki 120g, woda 250ml, grejpfrut	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 ,	Kanapka z mięsem (1,9)	Kcal 2049 Białko 94 Tuszczyz 62 w tym NKT 21 Węglowodany 254 w tym cukry 58 Sól 10 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

