

## Jadłospis na dzień 1.07 do 10.07 2025 oddziały

1.07.2025	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), wędlina 30g(9,10), jajko 50g, sałata 5g, papryka 30g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda		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(7)	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2113 Białko 89 Tłuszcz 79 w tym NKT 28 Węglowodany 236 w tym cukry 43 Sól 5 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 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		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda		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),	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2113 Białko 89 Tłuszcz 79 w tym NKT 28 Węglowodany 236 w tym cukry 43 Sól 5 Błonnik 19
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 30g(9,10) białko jaja 50g, sałata 5g, pomidor		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2049 Białko 89 Tłuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 255 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g (7,9), wędlina 30g(9,10), jajko 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata 50g (7),	Jabłko	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), jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z pastą, woda 250ml	Kcal 2056 Białko 89 Tłuszcz 73 w tym NKT 25 Węglowodany 231 w tym cukry 40 Sól 6 Błonnik 30

### 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
- Gorzyczka 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.

2.07.2025	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), pasta z drobiu 50g(9) rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleciną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), jabłko 120g, 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, serek twarogowy 25g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2050 Białko 65 Tłuszcz 77 w tym NKT 25 Węglowodany 262 w tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 21
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 drobiu 50g(9) rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleciną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), rukola 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2037 Białko 64 Tłuszcz 76 w tym NKT 25 Węglowodany 261 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 20
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) pasta z drobiu 50g(9) rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleciną 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) (3,9), rukola 5g, pomidor 50g ser twarogowy 20g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2040 Białko 62 Tłuszcz 75 w tym NKT 30 Węglowodany 267 w tym cukry 58 Sól 8 Błonnik 21
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 twarożkiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleciną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, jabłko 120g	Jogurt naturalny 150g(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 twarogowy 25g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2056 Białko 75 Tłuszcz 77 w tym NKT 25 Węglowodany 247 w tym cukry 45 Sól 9 Błonnik 34

### 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
- Gorzyczka 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.

3.07.2025	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 twarogu i brokuł (50g,) (7)sałata 5g,pomidor 50g,kielki rzodkiewki		Zraz wieprzowy w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zieloną 250g,buraczki 120g ,mandarynka 80g,woda 200ml		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 50g ,papryka 30g	Jogurt naturalny 150g, (7)woda 250ml	Kcal 2036 Białko 91 Tuszczyk 58 w tym NKT 28 Węglowodany 263 w tym cukry 60 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), pasta z twarogu i brokuł (50g,) (7)sałata 5g,pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zieloną 250g,buraczki 120g,mandarynka 80g,woda 200ml		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 50g	Jogurt naturalny 150g(7)woda 250ml	Kcal 2043 Białko 92 Tuszczyk 64 w tym NKT 26 Węglowodany 257 w tym cukry 59 Sól 7 Błonnik 19
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), twaróg 50g, (7)sałata 5g,pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zieloną 250g,buraczki 120g ,mandarynka 80g,woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna 50g,(9),sałata 5g ,pomidor 50g ,dżem 25g	Jogurt naturalny 150g(7)woda 250ml	Kcal 2024 Białko 94 Tuszczyk 58 w tym NKT 22 Węglowodany 266 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł (50g,) (7)sałata 5g,pomidor 50g,	Kanapka z pieczęcią rzymską na sałacie (1)	Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zieloną 250g,buraczki 120g , woda 200ml	jabłko	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z wędliny,sera i jaj 50g(3,7,9),sałata 5g ,pomidor 50g ,papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2028 Białko 89 Tuszczyk 65 w tym NKT 22 Węglowodany 248 w tym cukry 50 Sól 8 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.

4.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g (4), pomidor 50g, ser twarogowy 25g(7), sałata 5g		Zupa jarzynowa 250g(9) naleśniki z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g(S)(1,3,7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty, 50g(7), pomidor 50g, rozspanka, papryka 30g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 71 Tuszczyk 88 w tym NKT 39 Węglowodany 257 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g (4), pomidor 50g, sałata 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi z twarogiem 250g(13,7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g(7), pomidor 50g, rozspanka, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 1981 Białko 78 Tuszczyk 58 w tym NKT 29 Węglowodany 268 w tym cukry 54 Sól 4 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g (4), pomidor 50g, sałata 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi z twarogiem 250g(13,7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna 50g(9,10) pomidor 30g rozspanka 5g, miód 25g, ser twarogowy 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 1989 Białko 81 Tuszczyk 56 w tym NKT 25 Węglowodany 280 w tym cukry 45,7 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g (4), pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z rzodkiewką (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi z twarogiem 250g(13,7) grejpfrut 120g, woda 200ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) rozspanka 5g pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 1953 Białko 90 Tuszczyk 52 w tym NKT 24 Węglowodany 259 w tym cukry 45 Sól 6 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.

5.07.2025	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, pomidor 50g, kielki brokuł 3g, jogurt naturalny 150g (7)		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok pomidorowy 200g		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	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2026 Białko 89 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 252 w tym cukry 65 Sól 8 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, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g (7)		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g,	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2018 Białko 88 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 251 w tym cukry 64 Sól 9 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, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g (7)		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2018 Białko 88 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 251 w tym cukry 64 Sól 9 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, pomidor 50g, kielki brokuł 3g, jogurt naturalny 150g (7), papryka 30g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok pomidorowy 200ml	kisiel	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 2003 Białko 97 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 232 w tym cukry 54 Sól 10 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.

6.07.2025	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), 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 twarogiem na sałacie (1)	Kcal 2073 Białko 83 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 257 w tym cukry 53 Sól 9 Błonnik 33

#### Alergeny występujące w posiłkach:

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

#### Sposób obróbki termicznej

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

#### Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

7.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicą z szczypiorkiem 100g(3) pomidor 30g ,salata 5g ,ogórek świeży 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9), mandarynka 80g, woda 200		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,7,9) salata 5g, pomidor 50g	Wafle lekkie 20g, woda 200ml	Kcal 2374 Białko 96 Tuszczy 67 w tym NKT 23 Węglowodany 323 w tym cukry 45 Sól 9 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicą 100g(3) pomidor 30g ,salata 5g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9), mandarynka 80g, woda 200		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,7,9) salata 5g , pomidor 50g	Wafle lekkie 20g, woda 200ml	Kcal 2366 Białko 95 Tuszczy 67 w tym NKT 23 Węglowodany 323 w tym cukry 45 Sól 9 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g ,salata 5g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9), mandarynka 80g, woda 200		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50g(9) salata 5g dżem 25g	Wafle lekkie 20g, woda 200ml	Kcal 2171 Białko 84 Tuszczy 60 w tym NKT 20 Węglowodany 308 w tym cukry 40 Sól 10 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicą z szczypiorkiem 100g(3) pomidor 30g ,salata 5g ,ogórek świeży 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9), grejpfrut 150g, woda 200ml	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,7,9) salata 5g papryka 30g	Kanapka z pomidorem (1,7)	Kcal 2274 Białko 93 Tuszczy 59 w tym NKT 17 Węglowodany 315 w tym cukry 47 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.

8.07.2025	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) twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, kielki brokuł 3g, salata 5g		Kotlet schabowy smażony 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, mizeria 120g(7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g(6), pomidor 30g, salata 5g,	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2206 Białko 99 Tuszczy 60 w tym NKT 21 Węglowodany 299 w tym cukry 67 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) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, salata 5g		Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, salata 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2108 Białko 93 Tuszczy 55 w tym NKT 25 Węglowodany 288 w tym cukry 72 Sól 8 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) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, salata 5g		Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, 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, salata 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2200 Białko 93 Tuszczy 63 w tym NKT 30 Węglowodany 292 w tym cukry 71 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, pomidor 50g, kielki brokuł 3g, salata 5g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, woda 250ml, j	jabłko	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g(6), pomidor 50g, salata 5g,	Kanapka z mięsem(19) , woda 250ml	Kcal 2007 Białko 96 Tuszczy 47 w tym NKT 18 Węglowodany 270 w tym cukry 46 Sól 10 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

#### Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

9.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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		Kielbasa smażona 120g (9,10) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty, 50g (7), pomidor 50g, rosółka	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, sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser topiony 50g (7), pomidor 50g, rosółka	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, sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30g rosółka 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2099 Białko 87 Tuszcz 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 zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kasza (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. 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.

10.0 7 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 120g, 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	Palczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2200 Białko 91 Tuszcz 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 (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	Palczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2206 Białko 92 Tuszcz 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	Palczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2120 Białko 82 Tuszcz 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 Tuszcz 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. 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

