

Jadłospis na dzień 1.08 do 10.08 2025 oddziały

1.08.2025	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) ,jablko 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, roszponka, papryka 30g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2090 Białko 72 Tuszczyz 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) ,jablko 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, roszponka,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2125 Białko 90 Tuszczyz 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 (1,3,7), 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) ,jablko 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, roszponka, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2088 Białko 85 Tuszczyz 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) ,jablko 150g,woda 200ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie 120g (4,9), pomidor 50g, roszponka,	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2044 Białko 92 Tuszczyz 55 w tym NKT 21 Węglowodany 276 w tym cukry 56 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.

2.08.2025	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), pasztet z wątróbki 50g(1,3), sałata 5g ,pomidor 50g, papryka 30g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 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 2121 Białko 92 Tuszczyz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 246 w tym cukry 52 Sól 8 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztet z wątróbki 50g(1,3), sałata 5g ,pomidor 50g,		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 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 2038 Białko 92 Tuszczyz 66 w tym NKT 24 Węglowodany 247 w tym cukry 52 Sól 8 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 rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g(1) woda 250ml, jablko 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 Tuszczyz 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) ,pasztet z wątróbki 50g(1,3), sałata 5g ,pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g(7) sok pomidorowy 200ml	jablko	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 2002 Białko 91 Tuszczyz 64 w tym NKT 21 Węglowodany 237 w tym cukry 44 Sól 9 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.

3.08.2025	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.ziemiaki z zieloną 250g sałata (7) 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 2075 Białko 74 Tłuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 260 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 16
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), ,sałata 5g,pomidor 50g,dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D.ziemiaki z zieloną 250g sałata (7) 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,serek twarogowy 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2037 Białko 70 Tłuszcz 72 w tym NKT 24 Węglowodany 269 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 16
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g,(10) sałata 5g ,pomidor 30g,,dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D.ziemiaki z zieloną 250g sałata (7) 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,serek twarogowy 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2037 Białko 70 Tłuszcz 72 w tym NKT 24 Węglowodany 269 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10),sałata 5g,ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D.ziemiaki z zieloną 250g sałata (7) sok pomidorowy 250ml,	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 2043 Białko 83 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 253 w tym cukry 49 Sól 9 Błonnik 29

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

4.08.2025	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), jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3) pomidor 30g,roszponka 5g,j papryka 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 30,rukola 5g,,ogórek świeży 30g,ser topiony 25g(7)	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2284 Białko 79 Tłuszcz 64 w tym NKT 25 Węglowodany 325 w tym cukry 59 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicza 100g(3) pomidor 30g,roszponka 5g,		Zupa ziemniaczana 300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 30,rukola 5g,,ogórek świeży 30g,ser topiony 25g(7)	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2269 Białko 78 Tłuszcz 64 w tym NKT 25 Węglowodany 322 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 22
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 25gogurt naturalny 190g(7)		Zupa ziemniaczana 300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10)pomidor 30,rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2122 Białko 69 Tłuszcz 54 w tym NKT 20 Węglowodany 326 w tym cukry 68 Sól 4 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3) 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, jablko 120g	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 30,rukola 5g,,ogórek świeży 30g,ser topiony 25g(7)	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2345 Białko 86 Tłuszcz 63 w tym NKT 21 Węglowodany 327 w tym cukry 44 Sól 7 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.

5.08.2025	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(9)), twaróg ze szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, sałata ogórek świeży 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 30g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g, ser topiony 25g(7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2133 Białko 89 Tłuszcz 58 w tym NKT 23 Węglowodany 291 w tym cukry 78 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 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, ser topiony 25g(7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2132 Białko 89 Tłuszcz 58 w tym NKT 23 Węglowodany 291 w tym cukry 78 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 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	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2057 Białko 86 Tłuszcz 51 w tym NKT 19 Węglowodany 291 w tym cukry 77 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg ze szczypiorkiem 70g(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, wafle ryżowe 30g, ser topiony 25g(7)	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Kcal 2108 Białko 98 Tłuszcz 58 w tym NKT 22 Węglowodany 271 w tym cukry 75 Sól 6 Błonnik 27

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

6.08.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(3), roszonka 5g, pomidor 30g, papryka 30g		Kielbasa smażona 120g(1,3) S, ziemiaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), sałata 5g, ogórek świeży, dżem 25g pomidor 50g.	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2268 Białko 84 Tłuszcz 88 w tym NKT 27 Węglowodany 260 w tym cukry 61 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(3), roszonka 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7)		Klops gotowany 90g (1,3), ziemiaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2284 Białko 86 Tłuszcz 78 w tym NKT 32 Węglowodany 285 w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9), roszonka 5g, pomidor 30g.		Klops gotowany 90g (1,3), ziemiaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2154 Białko 84 Tłuszcz 66 w tym NKT 30 Węglowodany 281 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(3), roszonka 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7), papryka 30g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemiaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, jabłko 120g, woda 200ml	jabłko	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), sałata 5g, ogórek świeży, papryka 50g.	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2155 Białko 90 Tłuszcz 68 w tym NKT 26 Węglowodany 263 w tym cukry 52 Sól 9 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.

7.08.2025	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 wędliny, sera i jaj 50g(9,10,3,7) 50g, sałata 5g, papryka 30g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z sałaty 50g (7), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2078 Białko 78 Tuszczyk 81 w tym NKT 32 Węglowodany 237 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(9,10,3,7), sałata 5g, pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g,,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2078 Białko 78 Tuszczyk 81 w tym NKT 32 Węglowodany 236 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, pomidor		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 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 2053 Białko 88 Tuszczyk 66 w tym NKT 22 Węglowodany 254 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), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(9,10,3,7) sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym (1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g,,	Kanapka z pastą, woda 250ml	Kcal 2098 Białko 86 Tuszczyk 77 w tym NKT 28 Węglowodany 237 w tym cukry 44 Sól 6 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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

8.08.2025	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 Tuszczyk 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g pomidor, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2157 Białko 70 Tuszczyk 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 Tuszczyk 59 w tym NKT 18 Węglowodany 294 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej j, jabłko 150g woda 250ml,	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, rzodkiewka 20g, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2031 Białko 68 Tuszczyk 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.

9.08.2025	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	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2139 Białko 78 Tuszczyz 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)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2126 Białko 77 Tuszczyz 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	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2100 Białko 76 Tuszczyz 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 ogórkiem	Kcal 2121 Białko 85 Tuszczyz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 251 w tym cukry 56 Sól 6 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.

10.08.2025	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), rosółka 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2198 Białko 90 Tuszczyz 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), rosółka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2203 Białko 90 Tuszczyz 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 (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), rosółka 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2292 Białko 90 Tuszczyz 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 (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	Kaszka (7)	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 2116 Białko 91 Tuszczyz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 259 w tym cukry 45 Sól 8 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

