

Jadłospis na dzień 1.09 do 10.09 2025 oddziały

1.09.2025	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) jajecznica z szczypiorkiem 100g(3) pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g,		Zupa jarzynowa 250g(9) naleśniki z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g(S)(1,3,7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120(9) sałata 5g dżem 25g, rzodkiewki 20g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2116 Białko 74 Tuszczyz 76 w tym NKT 30 Węglowodany 261 w tym cukry 55 Sól 4 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica na parze 100g(3) pomidor 50g, sałata 5g,		Zupa jarzynowa 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) galareta z kurczaka 120(9) sałata 5g dżem 25g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2040 Białko 70 Tuszczyz 49 w tym NKT 21 Węglowodany 311 w tym cukry 61 Sól 4 Błonnik 20
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), wędlina drobiowa 50g(9,10) , pomidor 50g, sałata 5g,		Zupa jarzynowa 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) galareta z kurczaka 120(9) sałata 5g dżem 25g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2006 Białko 63 Tuszczyz 50 w tym NKT 21 Węglowodany 310 w tym cukry 61 Sól 4 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) jajecznica z szczypiorkiem 100g(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 200ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120(9) sałata 5g ogórek świeży 40g, rzodkiewki 20g	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2089 Białko 83 Tuszczyz 48 w tym NKT 19 Węglowodany 306 w tym cukry 55 Sól 6 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
- 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.

2.09.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z twarogu i brokuł 70g(7) sałata 5g, ogórek świeży 30g , pomidor 50g		Gulasz mięsny(1) D, ziemniaki 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), sałata 5g pomidor 30	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2027 Białko 86 Tuszczyz 59 w tym NKT 20 Węglowodany 271 w tym cukry 61 Sól 9 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł 70g(7) sałata 5g, pomidor 50g		Gulasz mięsny(1) D, ziemniaki 250g buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem, 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2023 Białko 85 Tuszczyz 58 w tym NKT 20 Węglowodany 270 w tym cukry 61 Sól 9 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 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		Gulasz mięsny(1) D, ziemniaki 250g buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2034 Białko 89 Tuszczyz 58 w tym NKT 20 Węglowodany 270 w tym cukry 61 Sól 8 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł 70g(7) sałata 5g, ogórek świeży 30g, pomidor 50g	Kanapka z serkiem topionym (1,3)	Gulasz mięsny(1) D, ziemniaki 250g buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 200g(7)	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 2111 Białko 83 Tuszczyz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 269 w tym cukry 66 Sól 10 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
- 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.

3.09.2025	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 na ciepło 100g,(9,10) sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g, ser topiony 25g(7)		Filet z kureczka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pora, jabłka i marchwi 120g (7), jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2178 Białko 70 Tuszcz 84 w tym NKT 33 Węglowodany 260 w tym cukry 67 Sól 6 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) wędlina na ciepło 100g,(9,10) sałata 5g, pomidor 50g, ser topiony 25g(7)		Klops pożarski 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), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2255 Białko 71 Tuszcz 86 w tym NKT 37 Węglowodany 270 w tym cukry 66 Sól 7 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką i 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g serek twarogowy 25g		Klops pożarski 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), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2033 Białko 66 Tuszcz 72 w tym NKT 30 Węglowodany 267 w tym cukry 66 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(9-10), sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops pożarski 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), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 30g,	Kanapka z mięsem (1), jogurt naturalny 150g(7)	Kcal 2167 Białko 69 Tuszcz 78 w tym NKT 31 Węglowodany 265 w tym cukry 45 Sól 9 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.

4.09.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9) ,roszponka 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria 120g sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2102 Białko 85 Tuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 254 w tym cukry 47 Sól 6 Błonnik 19
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(3,7,9) ,roszponka 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2021 Białko 87 Tuszcz 60 w tym NKT 27 Węglowodany 263 w tym cukry 48 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), mięso gotowane 50g (7), roszponka 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, ser twarogowy 25g, miód 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2049 Białko 81 Tuszcz 60 w tym NKT 25 Węglowodany 284 w tym cukry 49 Sól 8 Błonnik 20
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) ,roszponka 5g, pomidor 30g,	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata pomidorowy 200ml	Kasza	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży, papryka 50g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2010 Białko 96 Tuszcz 55 w tym NKT 24 Węglowodany 256 w tym cukry 34 Sól 10 Błonnik 32

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

5.09.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)), pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, miód 25g, papryka 30g		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 szczyptką 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, jabłko 150g, woda 250ml	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczyptką 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.

6.09.2025	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)), ser żółty 50g(7), sałata ogórek świeży 30g, dżem 25g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g,	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 22121 Białko 88 Tuszczyk 62 w tym NKT 26 Węglowodany 270 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 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 ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g,	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2116 Białko 82 Tuszczyk 64 w tym NKT 26 Węglowodany 280 w tym cukry 67 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 ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2057 Białko 86 Tuszczyk 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, 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 ziemniaki 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 Tuszczyk 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.

7.09.2025	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 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), rozspanka 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 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), rozspanka 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 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), rozspanka 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 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), rozspanka 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.

8.09.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 30g (9,10), jajko 3g, pomidor 50g, kiełki brokuł 3g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokulaми w sosie 250g, woda 250ml, arbus 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7), papryka 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2218 Białko 82 Tłuszcz 52 w tym NKT 23 Węglowodany 332 w tym cukry 50 Sól 9 Błonnik 26
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 (3), pomidor 50g, kiełki brokuł 3g,		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokulaми w sosie 250g, arbus 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7),	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2213 Białko 81 Tłuszcz 51 w tym NKT 23 Węglowodany 333 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 26
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), białko jaja 50g, wędlina 30g (9), pomidor 50g,		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, arbus 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2092 Białko 77 Tłuszcz 42 w tym NKT 17 Węglowodany 332 w tym cukry 49 Sól 8 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 30g (9,10), jajko (3), pomidor 50g, kiełki brokuł 3g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokulaми w sosie 250g, woda 250ml,	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7), papryka 30g	Kanapka z pomidorem (1), woda -	Kcal 2148 Białko 81 Tłuszcz 50 w tym NKT 21 Węglowodany 313 w tym cukry 52 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.

9.09.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), sałata 5g, papryka 30g		Udko z kurczaka pieczone (P) 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), pieczeń rzymska 50g (1,3), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży, ser topiony 25g	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2179 Białko 83 Tuszczy 85w tym NKT 28 Węglowodany 244 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), 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), pieczeń rzymska 50g (1,3), pomidor 30g, sałata 5g, ser topiony 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2175 Białko 83 Tuszczy 85w tym NKT 28 Węglowodany 243 w tym cukry 43 Sól 5 Błonnik 20
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), wędlina 50g, sałata 5g, pomidor serek twarogowy 25g		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 2038 Białko 82 Tuszczy 73w tym NKT 24 Węglowodany 250 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 30g (7,9), wędlina 50g (9,10), sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym (1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7),	Jabłko	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3) pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, ser topiony 25g	Kanapka z pastą, woda 250ml	Kcal 2112 Białko 84 Tuszczy 84 w tym NKT 26 Węglowodany 226 w tym cukry 34 Sól 5 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.

10.09.2025	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 zieloną 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 Tuszczy 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 zieloną 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 Tuszczy 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 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) (3,9), rukola 5g, pomidor 50g ser twarogowy 20g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2040 Białko 60 Tuszczy 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 zieloną 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 Tuszczy 77 w tym NKT 25 Węglowodany 247 w tym cukry 45 Sól 9 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

