

Jadłospis na dzień 1.10 do 10.10 2025 oddziały

1.10 2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczęno 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 2192 Białko 96 Tuszczyk 83 w tym NKT 33 Węglowodany 242 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g (7), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczęno 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 2101 Białko 89 Tuszczyk 76 w tym NKT 30 Węglowodany 247 w tym cukry 52 Sól 7 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		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczęno 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 Tuszczyk 71 w tym NKT 26 Węglowodany 247 w tym cukry 42 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczęno razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczęno 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 2067 Białko 93 Tuszczyk 71 w tym NKT 27 Węglowodany 234 w tym cukry 42 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.

2.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina na ciepło 100g (9,10) sałata 5g, papryka 30g, kiełki brokuł 3g, ser topiony 25g (7)		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pory, jabłka i marchwi 120g (7), banan 120g, woda 200ml		Pieczęno mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałata ryżowa 120g (7) sałata 5g, pomidor 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2318 Białko 68 Tuszczyk 78 w tym NKT 29 Węglowodany 308 w tym cukry 63 Sól 5 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) wędlina na ciepło 100g (9,10) sałata 5g, pomidor 50g, ser topiony 25g (7)		Klops poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g brokuły z bułką 120g (1) banan 120g, woda 200ml		Pieczęno mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałata ryżowa 120g (7) sałata 5g, pomidor 30g, d	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2394 Białko 69 Tuszczyk 83 w tym NKT 34 Węglowodany 318 w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 24
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 poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) banan 120g, woda 200ml		Pieczęno mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałata ryżowa 120g (7) sałata 5g, pomidor 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 64 Tuszczyk 67 w tym NKT 27 Węglowodany 314 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczęno razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9<10), sałata 5g, papryka 30g, kiełki brokuł 3g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g surówka z pory, jabłka i marchwi 120g (1) grejfrut 120g, woda 200ml	Jogurt	Pieczęno mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałata ryżowa 120g (7) sałata 5g, pomidor 30g	Kanapka z mięsem (1),	Kcal 2230 Białko 71 Tuszczyk 76 w tym NKT 29 Węglowodany 285 w tym cukry 42 Sól 9 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.

3.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g, miód 25g, papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szezyporkiem 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 64 Tuszcz 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 Tuszcz 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 Tuszcz 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 szezyporkiem 70g, rzodkiewka 20g, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2031 Białko 68 Tuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 260 w tym cukry 51 Sól 8 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
- 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.

4.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) (9), pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g		Gulasz z żółdków drobiowych 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, sałata 5g, ser twarogowy 20g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2145 Białko 80 Tuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 281 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) pomidor 30g, rukola 5g,		Gulasz z żółdków drobiowych 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, sałata 5g, ser twarogowy 20g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2145 Białko 80 Tuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 281 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, rukola 5g, miód 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 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, sałata 5g, ser twarogowy 20g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2187 Białko 81 Tuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 301 w tym cukry 58 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) pomidor 30g, rukola 5g,	Kanapka z z twarożkiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, ser twarogowy 20g (7)	Kanapka z mięsem, woda	Kcal 2105 Białko 92 Tuszcz 67 w tym NKT 23 Węglowodany 264 w tym cukry 52 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.

5.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (1,9), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, ziemniaki z 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 Tuszczy 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 Tuszczy 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 oprószone 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 Tuszczy 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 Tuszczy 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.

6.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajko 50g (3), wędlina 30g (9,10), 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 120g (9) sałata 5g dżem 25g, rzodkiewki 20g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2084 Białko 72 Tuszczy 74 w tym NKT 30 Węglowodany 261 w tym cukry 55 Sól 4 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajko 50g (3), wędlina 30g (9,10), 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 120g (9) sałata 5g dżem 25g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2009 Białko 68 Tuszczy 48 w tym NKT 20 Węglowodany 311 w tym cukry 61 Sól 4 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), białko jaja kurczaka, (3) 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 120g (9) sałata 5g dżem 25g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2006 Białko 63 Tuszczy 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) jajko 50g (3), wędlina 30g (9,10) sałata 5g, papryka 30g, jogurt naturalny 150g (7)	Kanapka z twarogiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) grejfrut 200ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z kurczaka 120g (9) sałata 5g ogórek świeży 40g, rzodkiewki 20g	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2069 Białko 81 Tuszczy 37 w tym NKT 18 Węglowodany 310 w tym cukry 58 Sól 5 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.

7.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 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 zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 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 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 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 zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 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:

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.

8.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), 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.

9.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, papryka 30g, jogurt naturalny 150g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem 120g(1), 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 ,	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2279 Białko 88 Tuszcz 83 w tym NKT 26 Węglowodany 266 w tym cukry 54 Sól 5 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g(1), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na drobiowa 50g (9,10) , pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2352 Białko 87 Tuszcz 87 w tym NKT 29 Węglowodany 271 w tym cukry 54 Sól 5 Błonnik 24
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, marchew oprószone 120g(1), 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 2201 Białko 83 Tuszcz 89 w tym NKT 29 Węglowodany 268 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, papryka 30g, jogurt naturalny 150g	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g marchew z groszkiem 120g, (1)	Jabłko	Pieczywo razowe 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	Kanapka z pastą , woda 250ml	Kcal 2213 Białko 89 Tuszcz 82 w tym NKT 24 Węglowodany 247 w tym cukry 45 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.

10.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicza 100g(3) (P), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 60g, rozszponka 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2169 Białko 93 Tuszcz w tym NKT 304 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicza 100g(3) (P), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 60g, rozszponka 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2169 Białko 93 Tuszcz w tym NKT 304 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 60g, rozszponka 5g, dżem 25g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(3,9) pomidor 60g, rozszponka 5g, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2071 Białko 91 Tuszcz 49 w tym NKT 22 Węglowodany 300 w tym cukry 41 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza 100g(3), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1)	Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) woda 250ml, grejpfrut 120g	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 60g, rozszponka 5g, papryka świeża 30g	Kanapka z ogórkiem 25g (1) woda 250ml	Kcal 2111 Białko 90 Tuszcz 49 w tym NKT 19 Węglowodany 302 w tym cukry 49 Sól 7 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

