

Jadłospis na dzień 1.12 do 10.12 2025 oddziały

1.12 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), wędlina na ciepło 100g(9,10) pomidor 30g, roszponka 5g, j papryka 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), galareta z kurczaka 120g(9) pomidor 30, rukola 5g, ogórek świeży 30g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2207 Białko 71 Tuszc 68w tym NKT 24 Węglowodany 311 w tym cukry 40 Sól 6 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(9,10) pomidor 30g, roszponka 5g,		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) 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) pomidor 30, rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2193 Białko 70 Tuszc 67 w tym NKT 24 Węglowodany 308 w tym cukry 38 Sól 6 Błonnik 17
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 25g		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), galareta z kurczaka 120g(9) pomidor 30, rukola 5g, ser twarogowy 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2021 Białko 61 Tuszc 55 w tym NKT 20 Węglowodany 314 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10) 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, jabłko 120g	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z kurczaka 120g(9) pomidor 30, rukola 5g, ogórek świeży 30g,	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2348 Białko 79 Tuszc 66 w tym NKT 21 Węglowodany 332 w tym cukry 40 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.

2.12.2025	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), wędlina (50g,) (9,10) sałata 5g, pomidor 50g, kiełki rzodkiewki, ser twarogowy 25g(7)		Zraz wieprzowy w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko 120g, woda 200ml		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, papryka 30g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2087 Białko 93 Tuszc 49 w tym NKT 27 Węglowodany 277 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina (50g,) (9,10) sałata 5g, pomidor 50g, ser twarogowy 25g(7)		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko 120g, woda 200ml		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, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2094 Białko 95 Tuszc 65 w tym NKT 25 Węglowodany 271 w tym cukry 72 Sól 8 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g, (9,10) sałata 5g, pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2098 Białko 95 Tuszc 66 w tym NKT 25 Węglowodany 269 w tym cukry 70 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina (50g,) (9,10) sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z pieczenią rzymską na sałacie (1)	Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, 120g, woda 200ml	jabłko	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z twarogu i brokuł 50g(7), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2027 Białko 91 Tuszc 67w tym NKT 21 Węglowodany 248 w tym cukry 49 Sól 8 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.

3.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9) rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10), rukola 5g, papryka 30g, rzodkiewka 20g, ser topiony 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2087 Białko 60 Tuszcz 72 w tym NKT 24 Węglowodany 278 w tym cukry 46 Sól 8 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9)rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlin a 50g(9,10), rukola 5g, pomidor 50g, ser topiony 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2074 Białko 59 Tuszcz 72 w tym NKT 24 Węglowodany 276 w tym cukry 44 Sól 7 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9)rukola 5g, pomidor 50g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g(1), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlin a 50g(9,10) (3,9), rukola 5g, pomidor 50g ser twarogowy 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2052 Białko 55 Tuszcz 71 w tym NKT 28 Węglowodany 283 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9)rukola 5g, pomidor 50g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, grejfrut 120g	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), rukola 5g, papryka 30g, rzodkiewka 20g, ser topiony 25g	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2087 Białko 74 Tuszcz 75 w tym NKT 25 Węglowodany 252 w tym cukry 49 Sól 9 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

4.12.2025	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) ser żółty 50g(7) sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g,		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pora, jabłka i marchwi 120g (7), sok		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2071 Białko 74 Tuszcz 73 w tym NKT 28 Węglowodany 257 w tym cukry 56 Sól 5 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g(7) sałata 5g, pomidor 50g,		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew 120g(1) sok		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2032 Białko 66 Tuszcz 69 w tym NKT 31 Węglowodany 267 w tym cukry 56 Sól 8 Błonnik 21
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) sok		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2042 Białko 65 Tuszcz 72 w tym NKT 29 Węglowodany 269 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) 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 surówka z pora, jabłka i marchwi 120g(1) jabłko, woda	Kasza (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g, pomidor 30g, ogórek świeży	Kanapka z mięsem (1),	Kcal 2100 Białko 79 Tuszcz 69 w tym NKT 30 Węglowodany 264 w tym cukry 43 Sól 10 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.

5.12.2025	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 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 szczypiorkiem 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:

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.

6.12.2025	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) pasta z wędliny, sera i jaj (3,7,9) , pomidor 50g , kielki brokuł 3g , jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 120g, woda 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	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2094 Białko 86 Tuszcz 71 w tym NKT 27 Węglowodany 258 w tym cukry 60 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) pasta z wędliny, sera i jaj (3,7,9) , pomidor 50g , jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 120g, woda 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 2088 Białko 85 Tuszcz 71 w tym NKT 27 Węglowodany 257 w tym cukry 60 Sól 8 Błonnik 19
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 pomidor 50g , jogurt naturalny 150g(7), dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 120g, woda 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 2023 Białko 78 Tuszcz 64 w tym NKT 23 Węglowodany 266 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj (3,7,9) , pomidor 50g , kielki brokuł 3g , jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 120g, woda 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 ogórkiem	Kcal 2059 Białko 89 Tuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 237 w tym cukry 58 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.

7.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (1,9), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, 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), rozszponka 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2164 Białko 89 Tłuszcz 70w tym NKT 25 Węglowodany 270 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (1,9), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, 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), rozszponka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2169 Białko 89 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 270 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, 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), rozszponka 5g.	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2258 Białko 89 Tłuszcz 77w tym NKT 30 Węglowodany 275 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), pomidor 30g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, 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), rozszponka 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.

8.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasztet z wątróbki drobiowej (3), pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g.		Zupa koperkowa 250g (9) naleśniki z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g (S) (1,3,7), mandarynka 80, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120 (3,9), sałata 5 pomidor 50g, rzodkiewki 20g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2138 Białko 78 Tłuszcz 75 w tym NKT 31 Węglowodany 265 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasztet z wątróbki drobiowej (3) pomidor 50g, sałata 5g.		Zupa koperkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120 (3,9), sałata 5g, dżem 25g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2069 Białko 71 Tłuszcz 48 w tym NKT 22 Węglowodany 320 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, ser twarogowy 25g (7)		Zupa koperkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), woda 250ml, mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50 (3,9), sałata 5g, dżem 25g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2016 Białko 62 Tłuszcz 59w tym NKT 25 Węglowodany 301 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pasztet z wątróbki drobiowej (3) sałata 5g, papryka 30g, jogurt naturalny 150g (7)	Kanapka z twarogiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), grejpfrut 120g, woda 250	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120 (3,9), sałata 5g, ogórek świeży 40g, rzodkiewki 20g	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2153 Białko 82 Tłuszcz 44 w tym NKT 18 Węglowodany 329 w tym cukry 61 Sól 7 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.

9.12025	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)jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3) roszponka5g,pomidor, ogórek świeży 30g,		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieleniną 250g,kapusta czerwona zasmażana 120g, jabłko 120g,woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)mięso gotowane 50g(9),sałata ,pomidor 50g rzodkiewka 20g,papryka 30g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2154 Białko 81 Tuszcz 77 w tym NKT 28 Węglowodany 258 w tym cukry 49 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)jajecznicza 100g(3) roszponka5g,pomidor,		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g buraczki jabłko 150g,woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g(7) sałata, pomidor 50g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2027 Białko 82 Tuszcz 58 w tym NKT 25 Węglowodany 270 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 22
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) ,mięso gotowane 50g (7),roszponka 5g,pomidor 30g,miód 25g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g buraczki jabłko 150g,woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane50g(9), sałata 5g,pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2032 Białko 77 Tuszcz 53w tym NKT 23 Węglowodany 289 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3) roszponka5g,pomidor, ogórek świeży 30g,	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g buraczki 120g jabłko 150g,woda 200ml	kaszka	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g(9),sałata ,pomidor 50g rzodkiewka 20g,papryka 30g	Kanapka z wędliną waflę ryżowe 15g	Kcal 2148 Białko 92 Tuszcz 55 w tym NKT 22 Węglowodany 291 w tym cukry 56 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.

10.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pieczeń rzymska 50g(1,3),sałata5g ,papryka 30g,jogurt naturalny 150g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g ,marchew z groszkiem 120g,(1)jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędliną 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),sałata5g ,pomidor 50g,jogurt naturalny 150g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(1),jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędli na drobiowa 50g (9,10) , pomidor30g, sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2352 Białko 87 Tuszcz 87w 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), wędliną 50g,sałata5g ,pomidor serek twarogowy 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(1),jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędliną drobiowa 50g (9,10),pomidor 30g,sałata 5g,dżem 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2201 Białko 83 Tuszcz 89w tym NKT 29 Węglowodany268 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),sałata5g ,papryka 30g, jogurt naturalny 150g	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g marchew z groszkiem 120g, (1)	Jabłko	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędliną 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

