

Jadłospis na dzień 21.06 do 30.06 2025 oddziały

21.06.2025	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 50g (9,10) pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g		Gulasz z żołądków 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), ser żółty 50g, (7) sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2151 Białko 88 Tuszczyz 69 w tym NKT 26 Węglowodany 272 w tym cukry 60 Sól 8 Błonnik 22
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 50g (9,10) pomidor 30g, rukola 5g		Gulasz z żołądków 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), ser topiony 50g (7), sałata 5g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2130 Białko 80 Tuszczyz 71 w tym NKT 27 Węglowodany 270 w tym cukry 59 Sól 8 Błonnik 21
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), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, rukola 5g, miód 25g		Gulasz z żołądków 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), mięso gotowane 50g (9), sałata 5g, ser twarogowy 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2094 Białko 76 Tuszczyz 64 w tym NKT 21 Węglowodany 290 w tym cukry 58 Sól 9 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9,10) pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z z twarogiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żołądków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Jabłko	Pieczywo 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 mięsem, woda	Kcal 2063 Białko 89 Tuszczyz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 255 w tym cukry 48 Sól 10 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.

22.06.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g, ser topiony 25g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2105 Białko 74 Tuszczyz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), j, sałata 5g, pomidor 50g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2064 Białko 73 Tuszczyz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (10) sałata 5g, pomidor 30g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g(1), sok 250ml, ,		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2087 Białko 70 Tuszczyz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 272 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, , sok pomidorowy	Kaszka manna (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal 2073 Białko 83 Tuszczyz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 257 w tym cukry 53 Sól 9 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

23.06.2025	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)sałata5g dżem 25g, rzodkiewki 20g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2116 Białko 74 Tłuszcz 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)sałata5g dżem 25g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2040 Białko 70 Tłuszcz 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)sałata5g dżem 25g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2006 Białko 63 Tłuszcz 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) grejfrut 200ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120(9)sałata5g ogórek świeży 40g, rzodkiewki 20g	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2089 Białko 83 Tłuszcz 48w tym NKT 19 Węglowodany 306 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

24.06.2025	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		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata 50g(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 2154 Białko 95 Tłuszcz 83 w tym NKT 33 Węglowodany 235 w tym cukry 45 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), ser topiony 50g(7) ,sałata 5g ,pomidor 50g,		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata 50g(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 2064 Białko 89 Tłuszcz 83 w tym NKT 31 Węglowodany 237 w tym cukry 45 Sól 7 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata 50g(7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5g pomidor 50g, ser twarogowy 25g(7)	Wafle zwykłe 15g, woda 200ml	Kcal 2026 Białko 84 Tłuszcz 71 w tym NKT 25 Węglowodany 252 w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo 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)	Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata 50g(7) woda 250ml, sok pomidorowy 200ml	Jogurt naturalny 150g(7)	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 2064 Białko 99 Tłuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 222 w tym cukry 33 Sól 7 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.

25.06.2025	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) pieczeń rzymska 50g (1,3), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7), marchew z groszkiem 120g (1), jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g(9) , pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2254 Białko 75 Tuszczyz 70 w tym NKT 28 Węglowodany 308 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pieczeń rzymska 50g (1,3), rukola 5g, ser topiony 20g , dżem 25g		Kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7), marchew oprószana 120g (1), jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlin a drobiowa 50g(9) , pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2296 Białko 74 Tuszczyz 75 w tym NKT 33 Węglowodany 307 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) , mięso gotowane 50g(9) rukola 5g, ser twarogowy 20g ,		Kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7), marchew oprószana 120g (1), jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlin a drobiowa 50g(9) , pomidor 30g, sałata 5g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2059 Białko 63 Tuszczyz 59w tym NKT 28 Węglowodany 304 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) , pieczeń rzymska 50g (1,3) rukola 5g, ogórek świeży 20g	Kanapka z pomidorem na sałacie (1,7)	kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7), marchew z groszkiem 120g (1), jabłko 150g ,	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlin a drobiowa 50g(9) , pomidor 30g, sałata 5g,	Kanapka z pasta drobiowa (1,7)	Kcal 2220 Białko 85 Tuszczyz 65w tym NKT 24 Węglowodany 295 w tym cukry 52 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.

26.06.2025	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) wędlina 30g (9,10) jajko 50g sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, kalafior z bulka tarta 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, ser twarogowy 25g(97)	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2091 Białko 69 Tuszczyz 76 w tym NKT 30 Węglowodany 268 w tym cukry 63 Sól 5 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 30g (9,10) jajko 50g sałata 5g, pomidor 50g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g buraczki 120g 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, serek twarogowy 25g(7)	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2017 Białko 69 Tuszczyz 64w tym NKT 25 Węglowodany 280 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem i 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 30g(9), białko jaja kurzego sałata 5g, pomidor 50g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g marchew 120g 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, serek twarogowy 25g(7)	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2056 Białko 68 Tuszczyz 68w tym NKT 29 Węglowodany 279 w tym cukry 66 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) , wędlina 30g (9,10) jajko 50g sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, buraczki 120g, jabłko 150g, woda 250ml	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) , pasta z ryby 50g(6) sałata 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g	Kanapka z mięsem (1), jogurt naturalny 150g(7)	Kcal 2067 Białko 69 Tuszczyz 67 w tym NKT 25 Węglowodany 276 w tym cukry 61 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.

27.06.2025	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 Tuszczy 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 Tuszczy 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 Tuszczy 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 Tuszczy 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.

28.06.2025	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 Tuszczy 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 Tuszczy 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, dżem 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 Tuszczy 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 Tuszczy 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.

29.06.2025	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), wędlna 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), wędlna 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), wędlna 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), wędlna 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), wędlna 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), wędlna 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), wędlna 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	Kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), rozspanka 5g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2116 Białko 91 Tuszczy 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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

30.06.2025	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), wędlna na ciepło 100g (9,10), pomidor 50g, kiełki brokuł 3g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokolami w sosie 250g, woda 250ml, mandarynka 80g		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 2411 Białko 80 Tuszczy 67 w tym NKT 28 Węglowodany 345 w tym cukry 55 Sól 9 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna na ciepło 100g (9,10), pomidor 50g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokolami w sosie 250g, woda 250ml, mandarynka 80g		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 2407 Białko 80 Tuszczy 67 w tym NKT 29 Węglowodany 346 w tym cukry 55 Sól 9 Błonnik 27
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, mandarynka 80g		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 2191 Białko 70 Tuszczy 54 w tym NKT 19 Węglowodany 338 w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna na ciepło 100g (9,10), pomidor 50g, kiełki brokuł 3g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokolami w sosie 250g, woda 250ml, grejpfrut 150g	Jabłko	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 2297 Białko 82 Tuszczy 66 w tym NKT 27 Węglowodany 314 w tym cukry 50 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.

