

Jadłospis na dzień 21.10 do 31.10 2025 oddziały

21.10.2025	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) pasta z twarogu i brokuł 50g,(7) sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g,		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pory, jabłka i marchwi 120g (7), mandarynka 80g woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g, ser topiony, ogórek świeży 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2002 Białko 77 Tuszczyk 66 w tym NKT 25 Węglowodany 257 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), 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,		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), 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), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2075 Białko 78 Tuszczyk 68 w tym NKT 30 Węglowodany 266 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami i 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 70g(9), sałata 5g, pomidor 50g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), 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), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2036 Białko 77 Tuszczyk 65 w tym NKT 28 Węglowodany 266 w tym cukry 64 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i brokuł 50g(7) sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1) grejpfrut 120g, woda 200ml	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 30g, ogórek świeży 25g, ser topiony 25g	Kanapka z mięsem (1), jogurt naturalny 150g(7)	Kcal 2060 Białko 80 Tuszczyk 67 w tym NKT 28 Węglowodany 259 w tym cukry 43 Sól 10 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.

22.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (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		Kiełbasa smażona 120g(9,10) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty, 50g(7), pomidor 50g, rozspanka	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2306 Białko 94 Tuszczyk 89 w tym NKT 34 Węglowodany 254 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g(9,10), jajko 50g, sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g(7), pomidor 50g, rozspanka	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2263 Białko 84 Tuszczyk 85 w tym NKT 34 Węglowodany 264 w tym cukry 53 Sól 5 Błonnik 24
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), wędlina 30g(9,10), jajko białko 50g, sałata 5g,		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10) pomidor 30g rozspanka 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2099 Białko 87 Tuszczyk 67 w tym NKT 24 Węglowodany 262 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 24
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	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) 50g(7), pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2249 Białko 102 Tuszczyk 75 w tym NKT 28 Węglowodany 258 w tym cukry 48 Sól 7 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.

23.10.2025	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, ser topiony 25g		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 2265 Białko 85 Tuszczyz 87 w tym NKT 29 Węglowodany 257 w tym cukry 48 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,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 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 2337 Białko 85 Tuszczyz 92 w tym NKT 33 Węglowodany 262 w tym cukry 48 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 oprószana 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 Tuszczyz 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, ser topiony 25g	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 2198 Białko 86 Tuszczyz 85 w tym NKT 26 Węglowodany 238 w tym cukry 39 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.

24.10.2025	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) jajecznicza 100g pomidor 50g , kielki brokuł 3g jogurt naturalny 150g(7)		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokoltami w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) , pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7), papryka 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2252 Białko 83 Tuszczyz 58 w tym NKT 26 Węglowodany 327 w tym cukry 52 Sól 8 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza 100g pomidor 50g , kielki brokuł 3g , jogurt naturalny 150g(7)		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokoltami w sosie 250g, arbuż 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7),	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2250 Białko 82 Tuszczyz 58 w tym NKT 27 Węglowodany 327 w tym cukry 52 Sól 8 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) białko jaja 50g, wędlina 30g(9), pomidor 50g ,		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, arbuż 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4), pomidor 50g, sałata 5g, ser twarogowy 25g(7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2044 Białko 73 Tuszczyz 49 w tym NKT 21 Węglowodany 318 w tym cukry 45 Sól 8 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza 100g(3) pomidor 50g , kielki brokuł 3g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokoltami w sosie 250g, woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g (4), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7), papryka 30g	Kanapka z pomidorem(1) , woda _	Kcal 2087 Białko 75 Tuszczyz 53 w tym NKT 23 Węglowodany 301 w tym cukry 46 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.

25.10.2025	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 (9), ser żółty 50g (7), sałata ogórek świeży 30g, dżem 25g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g,	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2127 Białko 90 Tuszczyk 62 w tym NKT 26 Węglowodany 279 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 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 ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g,	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2122 Białko 84 Tuszczyk 64 w tym NKT 27 Węglowodany 280 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (9), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2063 Białko 87 Tuszczyk 52 w tym NKT 19 Węglowodany 290 w tym cukry 78 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 ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g,	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Kcal 2004 Białko 83 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.

26.10.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D ziemiaki z zieloną 250g 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 Tuszczyk 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 ziemiaki 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 Tuszczyk 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 ziemiaki z zieloną 250g marchew oprószone 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 Tuszczyk 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 ziemiaki 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 Tuszczyk 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.

27.10.2025	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 dżemem 250g (S) (1,3,7), mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,9), sałata 5g, pomidor 50g, rzodkiewki 20g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2068 Białko 71 Tłuszcz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 280 w tym cukry 69 Sól 5 Błonnik 24
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), woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,9), sałata 5g, dżem 25g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2092 Białko 69 Tłuszcz 50 w tym NKT 21 Węglowodany 322 w tym cukry 64 Sól 4 Błonnik 24
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 kurzego, (3), pomidor 50g, sałata 5g,		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g (7), woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,9), sałata 5g, dżem 25g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2113 Białko 69 Tłuszcz 53 w tym NKT 22 Węglowodany 322 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 24
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), grejpfrut 200ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,9), sałata 5g, ogórek świeży 40g, rzodkiewki 20g	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2174 Białko 83 Tłuszcz 48 w tym NKT 19 Węglowodany 325 w tym cukry 63 Sól 6 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.

28.10.2025	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 szezypiorkiem 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g, kiełki 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	Paleczki 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,	Paleczki 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	Paleczki 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 szezypiorkiem 70g, pomidor 50g, kiełki 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 ogórkiem	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.

29.10.2025	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, mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2017 Białko 84 Tłuszcz 64 w tym NKT 29 Węglowodany 260 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 (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, mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2024 Białko 85 Tłuszcz 69 w tym NKT 27 Węglowodany 255 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 19
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, mandarynka 80g, 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	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 1984 Białko 88 Tłuszcz 63 w tym NKT 24 Węglowodany 255 w tym cukry 59 Sól 7 Błonnik 19
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, woda 200ml	jabłko	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2071 Białko 88 Tłuszcz 74 w tym NKT 25 Węglowodany 246 w tym cukry 47 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.

30.10.2025	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 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 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 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 Tłuszcz 77 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 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 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

31.10.2025	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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 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 szezyporkiem 70g, rzodkiewka 20g, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2031 Białko 68 Tłuszcz 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