

Jadłospis na dzień 21.12 do 31.12 2025 oddziały

21.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 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), roszponka 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2164 Białko 89 Tuszcz 70 w 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), roszponka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2169 Białko 89 Tuszcz 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 (1,9), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), roszponka 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2258 Białko 89 Tuszcz 77 w 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 (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), roszponka 5g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2010 Białko 84 Tuszcz 63 w tym NKT 22 Węglowodany 245 w tym cukry 52 Sól 8 Błonnik 37

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.

22.12.2025	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), jajecznicza 100g, pomidor 50g, kiełki brokuł 3g, jogurt naturalny 150g (7)		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, mandarynka 80g		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	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2260 Białko 81 Tuszcz 58 w tym NKT 26 Węglowodany 333 w tym cukry 49 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g (7)		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, mandarynka 80g		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),	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2248 Białko 81 Tuszcz 58 w tym NKT 26 Węglowodany 331 w tym cukry 48 Sól 8 Błonnik 21
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 30g (9,.) 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), pasta z ryby 50g (4), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7),	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2142 Białko 67 Tuszcz w tym NKT Węglowodany 328 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3), pomidor 50g, kiełki brokuł 3g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami 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 Tuszcz 53 w tym NKT 23 Węglowodany 301 w tym cukry 46 Sól 9 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- 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.

23.12.2025	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), pasta z wędliny, sera i jaj(3,7,9), roszonek 5g, pomidor, ogórek świeży 30g,		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, kapusta czerwona zasmażana 120g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9), sałata, pomidor 50g rzodkiewka 20g, papryka 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2270 Białko 93 Tłuszcz 80 w tym NKT 32 Węglowodany 268 w tym cukry 56 Sól 6 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), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9), roszonek 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9) sałata, pomidor 50g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2103 Białko 85 Tłuszcz 62 w tym NKT 28 Węglowodany 280 w tym cukry 66 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), mięso gotowane 50g (7), roszonek 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9), sałata 5g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 1998 Białko 78 Tłuszcz 54 w tym NKT 23 Węglowodany 279 w tym cukry 66 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9), roszonek 5g, pomidor 30g, ogórek świeży 30g kielki	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g jabłko 150g, woda 200ml	kaszka	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9), sałata, pomidor 50g rzodkiewka 20g, papryka 30g	Kanapka z wafle ryżowe 15g	Kcal 2165 Białko 95 Tłuszcz 56 w tym NKT 24 Węglowodany 290 w tym cukry 59 Sól 10 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.

24.12.2025	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), jajko gotowane *2 pomidor 60g, roszonek 5g, papryka świeża 30g		Zupa marchwiowa 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) barszcz 200ml, ryba w galarecie 120g(4,9) sałatka jarzynowa 120g(3,9), pierogi z kapusta i grzybami 120g(1)	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2465 Białko 102 Tłuszcz 68 w tym NKT 26 Węglowodany 343 w tym cukry 58 Sól 8 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), 2* jajko gotowane, pomidor 60g, roszonek 5g,		Zupa marchwiowa 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) barszcz 200ml, ryba w galarecie 120g(4,9) sałatka jarzynowa 120g(3,9)	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2193 Białko 94 Tłuszcz 57 w tym NKT 24 Węglowodany 306 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 23
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), dżem 30g, białko jajka pomidor 60g, roszonek 5g,		Zupa marchwiowa 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) barszcz 200ml, ryba w galarecie 120g(4,9) sałatka jarzynowa 120g(9)	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2115 Białko 87 Tłuszcz 48 w tym NKT 21 Węglowodany 316 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), 2* jajko gotowane pomidor 60g, roszonek 5g, papryka świeża 30g	Kanapka z koncentratem na sałacie (1,)	Zupa marchwiowa 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) jabłko 120g, woda 200ml	budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) barszcz 200ml, ryba w galarecie 120g(4,9) sałatka jarzynowa 120g(3,9)	Kanapka z ogórkiem (1) woda 250ml	Kcal 2159 Białko 92 Tłuszcz 51 w tym NKT 20 Węglowodany 307 w tym cukry 66 Sól 9 Błonnik 32

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.

25.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g, sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g (7)		Rosół z makaronem 250ml, (1,9) kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew z groszkiem 120g (1), sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9), wędlina 30g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2553 Białko 92 Tłuszcz 80 w tym NKT 34 Węglowodany 338 w tym cukry 63 Sól 7 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g, sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g (7)		Rosół z makaronem 250ml, (1,9) kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew oprószana 120g (1), sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9), wędlina 30g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2598 Białko 90 Tłuszcz 85 w tym NKT 39 Węglowodany 339 w tym cukry 69 Sól 7 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, (9,10) pomidor 30g, rozszponka 5g		Rosół z makaronem 250ml, (1,9) kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew oprószana 120g (1), sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9), wędlina 30g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2353 Białko 82 Tłuszcz 65 w tym NKT 30 Węglowodany 336 w tym cukry 70 Sól 6 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g, sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z jajkiem (3,)	Rosół z makaronem 250ml, (1,9) kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew z groszkiem 120g (1), jabłko 150g,	banan	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9), wędlina 30g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pasta (1) woda 250ml	Kcal 2424 Białko 91 Tłuszcz 74 w tym NKT 30 Węglowodany 314 w tym cukry 57 Sól 8 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.

26.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zupa pomidorowa z ryżem, zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleńią 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 30g, ser topiony 20g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2174 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 75 Sól 10 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zupa pomidorowa z ryżem, zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleńią 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml, g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2174 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 75 Sól 10 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9,10), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zupa pomidorowa z ryżem, zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleńią 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 30g, ser twarogowy 20g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2253 Białko 63 Tłuszcz 75 w tym NKT 27 Węglowodany 316 w tym cukry 75 Sól 9 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9), pomidor 50g, rozszponka 5g	Kanapka z pasta (1,3)	Zupa pomidorowa zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleńią 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml,	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, 5, papryka 30g	Kanapka z twarogiem (1,7)	Kcal 2270 Białko 75 Tłuszcz 58 w tym NKT 17 Węglowodany 320 w tym cukry 63 Sól 11 Błonnik 46

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.

27.12.2025	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), 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, ser topiony 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2139 Białko 78 Tłuszcz 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)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2126 Białko 77 Tłuszcz 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, dzem 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	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2100 Białko 76 Tłuszcz 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,erek topiony 25g (7)	Kanapka z ogórkami	Kcal 2121 Białko 85 Tłuszcz 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.

28.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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), ser żółty 50g (7), sałata 5g, pomidor 50g,		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7), sok pomidorowy 200g		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 2226 Białko 97 Tłuszcz 83 w tym NKT 32 Węglowodany 252 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 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 zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7), sok pomidorowy 200g		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 2135 Białko 90 Tłuszcz 75 w tym NKT 31 Węglowodany 254 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 21
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 (9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1), sok pomidorowy 200g		Pieczywo 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 2078 Białko 83 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 258 w tym cukry 42 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7), sok pomidorowy 200g	kisiel	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 2067 Białko 93 Tłuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 234 w tym cukry 42 Sól 8 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.

29.12.2025	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) pasztet z wątróbki drobiowej (3) pomidor 50g, sałata 5g,		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) kurczak w galarecie 120(,9) sałata 5 pomidor 50g , rzodkiewki 20g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2036 Białko 69 Tuszcz 70w tym NKT 29 Węglowodany 260 w tym cukry 43 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 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, ser topiony 25g(7)		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) kurczak w galarecie 120(,9) sałata 5 pomidor 50g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2044 Białko 67 Tuszcz 50 w tym NKT 23 Węglowodany 314 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 19
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 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) kurczak w galarecie 120(,9) sałata 5 pomidor 50g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2036 Białko 61 Tuszcz 57 w tym NKT 24 Węglowodany 310 w tym cukry 57 Sól 4 Błonnik 19
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,	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek , sos budyniowy 250g(7) grejfrut 120g, woda 250	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) kurczak w galarecie 120(,9) sałata 5 pomidor 50g, rzodkiewki 20g	Kanapka z wędliną (1,7) wafle ryżowe 25g	Kcal 2016 Białko 82 Tuszcz 43w tym NKT 17 Węglowodany 303 w tym cukry 51 Sól 8 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.

30.12.2025	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 Tuszcz 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 Tuszcz 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 Tuszcz 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 Tuszcz 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

31.12.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(9,10), pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pora, jabłka, marchwi 120g (7.) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), sałatka jarzynowa 120g(3,9), sałata 5g, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2207 Białko 75 Tłuszcz 75 w tym NKT 26 Węglowodany 282 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(9,10), pomidor 50g, sałata 5g, pomidor 30g		Klopsy poarskie duszone (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószone 120g (1) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g, (9,10) sałatka jarzynowa 120g(3,9), sałata 5g, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2279 Białko 76 Tłuszcz 78 w tym NKT 31 Węglowodany 290 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 28
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 50g(9), pomidor 50g, sałata 5g, pomidor 50g		Klopsy poarskie duszone (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószone 120g (1) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), sałatka jarzynowa 120g(3,9), sałata 5g, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2279 Białko 76 Tłuszcz 78 w tym NKT 31 Węglowodany 290 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 28
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10), pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klopsy poarskie duszone (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pora, jabłka, marchwi 120g, jabłko 150g, woda 250ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), sałatka jarzynowa 120g(3,9), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2104 Białko 76 Tłuszcz 69 w tym NKT 24 Węglowodany 263 w tym cukry 54 Sól 10 Błonnik 38

Alergeny występujące w posiłkach:

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