

## Jadłospis na dzień 21.05 do 31.05 2025 oddziały

21.05.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina na ciepło 100g(9)rukola 5g,pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),jabłko 120g,woda 200ml		Pieczyczo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10),rukola 5g,papryka 30g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2165 Białko 72 Tuszczyz 85 w tym NKT 27 Węglowodany 252 w tym cukry 54 Sól 8 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) wędlina na ciepło 100g(9)rukola 5g,pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),jabłko 120g,woda 200ml		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlin a 50g(9,10),rukola 5g,pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2165 Białko 72 Tuszczyz 84 w tym NKT 27 Węglowodany 252 w tym cukry 54 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 50g(9)rukola 5g,ser twarogowy 20g j		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(1),jabłko 120g,woda 200ml		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlin a 50g(9,10) (3,9),rukola 5g,pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2025 Białko 68 Tuszczyz 77 w tym NKT 25 Węglowodany 249 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczyczo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina na ciepło 100g(9)rukola 5g,pomidor 50g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda250ml, jabłko 120g	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczyczo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina 50g(9,10),rukola 5g,papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2238 Białko 83 Tuszczyz 69 w tym NKT 27 Węglowodany 249 w tym cukry 44 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.

22.05.2025	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), pasztet z wątróbki 50g(1,3),sałata 5g ,pomidor 50g,papryka 30g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z marchwi 120g(7) sok pomidorowy 200ml		Pieczyczo 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 2121 Białko 92 Tuszczyz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 246 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), pasztet z wątróbki 50g(1,3),sałata 5g ,pomidor 50g,		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z marchwi 120g(7) sok pomidorowy 200ml		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9) sałata 5g pomidor 50g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2038 Białko 92 Tuszczyz 66 w tym NKT 24 Węglowodany 247 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), wędlina drobiowa 50g(9,10),sałata 5g ,pomidor 50g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(1) woda 250ml,jabłko 150g		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10)sałata 5g pomidor 50g,	Wafle zwykłe 15g,woda 200ml	Kcal 2044 Białko 83 Tuszczyz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 247 w tym cukry 42 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczyczo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasztet z wątróbki 50g(1,3),sałata 5g ,pomidor 50g,papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z marchwi 120g(7)sok pomidorowy 200ml	jabłko	Pieczyczo 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 2002 Białko 91 Tuszczyz 64 w tym NKT 21 Węglowodany 237 w tym cukry 44 Sól 9 Błonnik 36

### Alergeny występujące w posiłkach:

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

### Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

23.05.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z ryby 50g (4), pomidor 50g, ser twarogowy 25g (7), sałata 5g		Zupa jarzynowa 250g (9) naleśniki z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g (S) (1,3,7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty, 50g (7), pomidor 50g, rozszponka, papryka 30g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 71 Tłuszcz 88 w tym NKT 39 Węglowodany 257 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z ryby 50g (4), pomidor 50g, sałata 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi z twarogiem 250g (13,7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser topiony 50g (7), pomidor 50g, rozszponka, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 1981 Białko 78 Tłuszcz 58 w tym NKT 29 Węglowodany 268 w tym cukry 54 Sól 4 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z ryby 50g (4), pomidor 50g, sałata 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi z twarogiem 250g (13,7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30g rozszponka 5g, miód 25g, ser twarogowy 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 1989 Białko 81 Tłuszcz 56 w tym NKT 25 Węglowodany 280 w tym cukry 45,7 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z ryby 50g (4), pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z rzodkiewką (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi z twarogiem 250g (13,7) grejpfрут 120g, woda 200ml	Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7) rozszponka 5g pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 1987 Białko 96 Tłuszcz 54 w tym NKT 25 Węglowodany 254 w tym cukry 41 Sól 6 Błonnik 32

#### Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

#### Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

24.05.2025	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) twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g, kielbki brokuł 3g, jogurt naturalny 150g (7)		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 150, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży, ser topiony 25g (7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2152 Białko 91 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 268 w tym cukry 74 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) twaróg 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g (7)		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 150, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ser topiony 25g (7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2144 Białko 90 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 267 w tym cukry 73 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) twaróg 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g (7)		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 150, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2069 Białko 87 Tłuszcz 64 w tym NKT 23 Węglowodany 267 w tym cukry 73 Sól 7 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, pomidor 50g, kielbki brokuł 3g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 120g	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 2017 Białko 94 Tłuszcz 65 w tym NKT 22 Węglowodany 238 w tym cukry 59 Sól 9 Błonnik 30

#### 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.

25.05.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (1,9), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, ziemniaki z zieloną surówką z selera 120g (7,9), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rozspanka 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2167 Białko 82 Tuszczy 69 w tym NKT 26 Węglowodany 279 w tym cukry 58 Sól 5 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (1,9), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, ziemniaki z zieloną surówką z selera 120g (7,9), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rozspanka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 82 Tuszczy 69 w tym NKT 26 Węglowodany 280 w tym cukry 59 Sól 5 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), pasta z drobiu 50g (1,9), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, ziemniaki z zieloną surówką z selera 120g (1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rozspanka 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2261 Białko 82 Tuszczy 77 w tym NKT 32 Węglowodany 285 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (1,9), pomidor 30g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, ziemniaki z zieloną surówką 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), wędlina drobiowa 50g (9,10), rozspanka 5g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2096 Białko 83 Tuszczy 68 w tym NKT 25 Węglowodany 259 w tym cukry 45 Sól 7 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.

26.05.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,3,7), 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 kalafiorowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g (1), jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,7,9), sałata 5g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2478 Białko 96 Tuszczy 72 w tym NKT 25 Węglowodany 333 w tym cukry 52 Sól 8 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznica 100g (3), pomidor 50g, sałata 5g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g (1), jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,7,9), sałata 5g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2465 Białko 95 Tuszczy 72 w tym NKT 25 Węglowodany 332 w tym cukry 51 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g, sałata 5g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką z selera 120g (7,9), marchew oprószana 120g (1), woda 250ml, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9), sałata 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2008 Białko 74 Tuszczy 60 w tym NKT 28 Węglowodany 271 w tym cukry 59 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznica z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Zupa kalafiorowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g (1), jabłko 150g, woda 250ml	Jogurt 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,7,9), sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z rzodkiewką (1,7)	Kcal 2409 Białko 100 Tuszczy 69 w tym NKT 21 Węglowodany 315 w tym cukry 48 Sól 9 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. 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.

27.05.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g(9,3,7) sałata 5g, papryka 30g,		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, fasolka z bułką tarta 120g (7,) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g(6) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2182 Białko 74 Tuszczyk 69 w tym NKT 28 Węglowodany 292 w tym cukry 61 Sól 6 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g(9,3,7) sałata 5g, pomidor 50g,		Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), 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), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2097 Białko 68 Tuszczyk 69 w tym NKT 30 Węglowodany 277 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 23
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 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g		Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), 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), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2001 Białko 70 Tuszczyk 59 w tym NKT 24 Węglowodany 275 w tym cukry 64 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g(9,3,7) sałata 5g, papryka 50g,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, jabłko 150g, woda 250ml	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z soczewicy 50g(6) sałata 5g, pomidor 30g,	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2126 Białko 72 Tuszczyk 62 w tym NKT 25 Węglowodany 290 w tym cukry 51 Sól 10 Błonnik 40

#### 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.

28.05.2025	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		Kielbasa 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:

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.

29.05.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), roszonek 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7)		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g(7) pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży, dżem 25g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2070 Białko 83 Tuszcz 78 w tym NKT 29 Węglowodany 246w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), roszonek 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7)		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata 50g(7), sok pomidorowy 200ml		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	Jogurt naturalny 150g(7), woda 250ml	Kcal 1998 Białko 85 Tuszcz 64 w tym NKT 29 Węglowodany 257w tym cukry 54 Sól 9 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g (9), roszonek 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7)		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata 50g(7), sok pomidorowy 200ml		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	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 1998 Białko 85 Tuszcz 64 w tym NKT 29 Węglowodany 257w tym cukry 54 Sól 9 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), roszonek 5g, pomidor 30g ser twarogowy 25g(7)	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata 50g(7), sok pomidorowy 200ml	jabłko	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży, papryka 50g, jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z wędliną na sałacie (1), wafle lekkie 150g	Kcal 2034 Białko 93 Tuszcz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 263 w tym cukry 46 Sól 10 Błonnik 34

#### Alergeny występujące w posiłkach:

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

#### Sposób obróbki termicznej

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

#### Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

30.05.2025	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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata 5g		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), pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2056 Białko 66 Tuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 276w tym cukry 57 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), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata 5g		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), pasta z jaj 50g pomidor, sałata 5g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2090 Białko 72 Tuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 284 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata 5g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, sok 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g, jogurt naturalny 190g(7),	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2061 Białko 73 Tuszcz 63 w tym NKT 21 Węglowodany 283 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, pomidor 50g, sałata 5g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej, sok warzywny	Budyń 200g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2081 Białko 75 Tuszcz 70 w tym NKT 22 Węglowodany 261w tym cukry 45 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

31.05.2025	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 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, ser twarogowy 20g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2248 Białko 82 Tłuszcz 778 w tym NKT 25 Węglowodany 285 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, ser twarogowy 20g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2269 Białko 81 Tłuszcz 81 w tym NKT 25 Węglowodany 286 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, miód 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, ser twarogowy 20g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2187 Białko 81 Tłuszcz 66w tym NKT 22 Węglowodany 301 w tym cukry 58 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z z twarożkiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Jabłko	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, ser twarogowy 20g (7)	Kanapka z mięsem, woda	Kcal 2129 Białko 85 Tłuszcz 74 w tym NKT 21 Węglowodany 256 w tym cukry 45 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