

## Jadłospis na dzień 21.07 do 31.07 2025 oddziały

21.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztecik z wątróbki drobiowej 50g (P), sałata 5g, pomidor 50g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9) pomidor 60g, rozszponka 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2057 Białko 88 Tłuszcz 45 w tym NKT 20 Węglowodany 308 w tym cukry 51 Sól 7 Błonnik 17
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztecik z wątróbki drobiowej 50g (P), sałata 5g, pomidor 50g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9) pomidor 60g, rozszponka 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2057 Białko 88 Tłuszcz 45 w tym NKT 20 Węglowodany 308 w tym cukry 51 Sól 7 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 60g, rozszponka 5g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9) pomidor 60g, rozszponka 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2153 Białko 91 Tłuszcz 48 w tym NKT 21 Węglowodany 324 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztecik z wątróbki drobiowej 50g (P), sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,)	Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) woda 250ml, sok pomidorowy 120g	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9) pomidor 60g, rozszponka 5g, papryka świeża 30g	Kanapka z ogórkiem 25g (1) woda 250ml	Kcal 2035 Białko 92 Tłuszcz 41 w tym NKT 16 Węglowodany 303 w tym cukry 41 Sól 9 Błonnik 28

### 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.

22.07.2025	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 zieleciną 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	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2165 Białko 72 Tłuszcz 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 zieleciną 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 2165 Białko 72 Tłuszcz 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 zieleciną 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	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2025 Białko 68 Tłuszcz 77 w tym NKT 25 Węglowodany 249 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo 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 twarogiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleciną 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	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2238 Białko 83 Tłuszcz 69 w tym NKT 27 Węglowodany 249 w tym cukry 44 Sól 10 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.

23.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica 120g(3), roszonek 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria 120g, sok 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,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2150 Białko 89 Tłuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 260 w tym cukry 46 Sól 6 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica 120g(7), roszonek 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata 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	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2068 Białko 91 Tłuszcz 60 w tym NKT 25 Węglowodany 269 w tym cukry 48 Sól 9 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (1,7), 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 sałata 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, ser twarogowy 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2018 Białko 80 Tłuszcz 59 w tym NKT 28 Węglowodany 271 w tym cukry 44 Sól 9 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica z szczyptką 120g(3), roszonek 5g, pomidor 30g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata 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	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 1978 Białko 81 Tłuszcz 59 w tym NKT 25 Węglowodany 270 w tym cukry 48 Sól 9 Błonnik 20

#### 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.

24.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), pomidor 50g, sałata jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2211 Białko 91 Tłuszcz 75 w tym NKT 30 Węglowodany 271 w tym cukry 64 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2199 Białko 84 Tłuszcz 77 w tym NKT 30 Węglowodany 271 w tym cukry 64 Sól 8 Błonnik 21
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 25g 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2057 Białko 87 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 261 w tym cukry 73 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7), pomidor 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 150g(7), papryka 30g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 150g, woda 200ml	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g,	Kanapka z ogórkiem	Kcal 2126 Białko 97 Tłuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 246 w tym cukry 64 Sól 9 Błonnik 30

#### Alergeny występujące w posiłkach:

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

#### Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

25.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)), pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g, miód 25g, papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szezyporkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 64 Tuszczy 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)), pasta z jaj 50g pomidor, sałata 5g, miód 25g,		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2157 Białko 70 Tuszczy 65 w tym NKT 23 Węglowodany 302 w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)), wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g, miód 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, jabłko 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2014 Białko 63 Tuszczy 59 w tym NKT 18 Węglowodany 294 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej j, jabłko 150g woda 250ml,	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szezyporkiem 70g, rzodkiewka 20g, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2031 Białko 68 Tuszczy 67 w tym NKT 20 Węglowodany 260 w tym cukry 51 Sól 8 Błonnik 34

#### Alergeny występujące w posiłkach:

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

#### Sposób obróbki termicznej

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

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

26.07.2025	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 (3,7) (9), 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), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, ser twarogowy 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2145 Białko 80 Tuszczy 70 w tym NKT 26 Węglowodany 281 w tym cukry 57 Sól 8 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) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) 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) wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, ser twarogowy 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2145 Białko 80 Tuszczy 70 w tym NKT 26 Węglowodany 281 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 Tuszczy 66 w 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)), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) pomidor 30g, rukola 5g,	Kanapka z z twarogiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Kasza	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, ser twarogowy 20g(7)	Kanapka z mięsem, woda	Kcal 2105 Białko 92 Tuszczy 67 w tym NKT 23 Węglowodany 264 w tym cukry 52 Sól 10 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.

27.07.2025	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), wędlina wieprzowa 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), rozszponka 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2198 Białko 90 Tłuszcz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 279 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 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), rozszponka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2203 Białko 90 Tłuszcz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 280 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (1,9), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D, ziemniaki z zieloną surówką z marchewką oprószoną 120g (1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rozszponka 5g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2292 Białko 90 Tłuszcz 77 w tym NKT 30 Węglowodany 285 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (1,9), pomidor 30g, ogórek świeży 30g, papryka 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	Kisiel (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rozszponka 5g, ser topiony 20g (7), papryka 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2010 Białko 84 Tłuszcz 63 w tym NKT 22 Węglowodany 246 w tym cukry 49 Sól 8 Błonnik 35

#### Alergeny występujące w posiłkach:

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

#### Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

28.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), pomidor 50g, kiełki brokuł 3g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7), papryka 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2192 Białko 70 Tłuszcz 49 w tym NKT 23 Węglowodany 346 w tym cukry 59 Sól 8 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), pomidor 50g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, arbuż 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2188 Białko 70 Tłuszcz 49 w tym NKT 23 Węglowodany 346 w tym cukry 59 Sól 7 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), pomidor 50g, dżem 25g		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), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2112 Białko 66 Tłuszcz 43 w tym NKT 19 Węglowodany 346 w tym cukry 59 Sól 7 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), 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	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7), papryka 30g	Kanapka z pomidorem (1), woda	Kcal 2075 Białko 70 Tłuszcz w tym NKT Węglowodany 313 w tym cukry 48 Sól 9 Błonnik 39

#### Alergeny występujące w posiłkach:

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

#### Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

29.07.2025	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, kielki brokuł 3g, sałata 5g		Kotlet schabowy smażony 100g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, kalafior z bułką tartą 120g (1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z soczewicy 50g (6), pomidor 30g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml (7)	Kcal 2298 Białko 100 Tłuszcz 55 w tym NKT 26 Węglowodany 300 w tym cukry 68 Sól 6 Błonnik 27
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, sałata 5g		Klops gotowany w sosie 100g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata 120g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2071 Białko 93 Tłuszcz 55 w tym NKT 25 Węglowodany 281 w tym cukry 67 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, sałata 5g		Klops gotowany w sosie 100g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2071 Białko 93 Tłuszcz 55 w tym NKT 25 Węglowodany 281 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, pomidor 50g, kielki brokuł 3g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany w sosie 100g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata, woda 250ml, j	kisiel	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z soczewicy 50g (6), pomidor 50g, sałata 5g,	Kanapka z mięsem (19), woda 250ml	Kcal 2026 Białko 96 Tłuszcz 47 w tym NKT 18 Węglowodany 278 w tym cukry 49 Sól 10 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.

30.07.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew z groszkiem 120g (1), jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle lekkie 15g (1), woda 250ml	Kcal 2254 Białko 75 Tłuszcz 70 w tym NKT 28 Węglowodany 308 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew oprószana 120g (1), jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle lekkie 15g (1), woda 250ml	Kcal 2296 Białko 74 Tłuszcz 75 w tym NKT 33 Węglowodany 307 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9), rukola 5g, ser twarogowy 20g,		Kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew oprószana 120g (1), jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), pomidor 30g, sałata 5g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g (1), woda 250ml	Kcal 2059 Białko 63 Tłuszcz 59 w tym NKT 28 Węglowodany 304 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3), rukola 5g, ogórek świeży 20g	Kanapka z pomidorem na sałacie (1,7)	kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew z groszkiem 120g (1), jabłko 150g,	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), pomidor 30g, sałata 5g,	Kanapka z pasta drobiową (1,7)	Kcal 2220 Białko 85 Tłuszcz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 295 w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 35

#### Alergeny występujące w posiłkach:

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

#### Sposób obróbki termicznej

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

31.07.2025	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		Kaszanka 120g(9,10) ziemniaki z zieloną 250g, sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka 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, rosółka	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2094 Białko 66 Tłuszcz 76 w tym NKT 28 Węglowodany 266 w tym cukry 55 Sól 10 Błonnik 20
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, rosółka	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2263 Białko 84 Tłuszcz 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 rosółka 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2099 Białko 87 Tłuszcz 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 Tłuszcz 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