

Jadłospis na dzień 21.09 do 30.09 2025 oddziały

21.09.2025	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 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 2198 Białko 90 Tuszczyk 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 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 2203 Białko 90 Tuszczyk 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 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 2292 Białko 90 Tuszczyk 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	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 Tuszczyk 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.

22.09.2025	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), jajecznicą z szczyptką 100g (3), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży 30g,		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9), sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z kurczaka 120(9)sałata 5g, pomidor 50g, papryka	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml (7)	Kcal 2260 Białko 91 Tuszczyk 64 w tym NKT 21 Węglowodany 313 w tym cukry 51 Sól 7 Błonnik 17
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicą 100g (3), pomidor 30g, sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9), sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z kurczaka 120(9)sałata 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2255 Białko 91 Tuszczyk 63 w tym NKT 21 Węglowodany 312 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g.		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9), sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z kurczaka 120(9)sałata 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2179 Białko 86 Tuszczyk 59 w tym NKT 19 Węglowodany 311 w tym cukry 49 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicą z szczyptką 100g (3), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9), 150g, sok pomidorowy 200ml	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z kurczaka 120(9)sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z pomidorem (1,7)	Kcal 2076 Białko 90 Tuszczyk 56 w tym NKT 16 Węglowodany 278 w tym cukry 35 Sól 7 Błonnik 31

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.

23.09.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, papryka 30g, ser topiony 25g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem 120g, (1) jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży ,	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2265 Białko 85 Tuszczeń 87 w tym NKT 29 Węglowodany 257 w tym cukry 48 Sól 5 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, pomidor 50g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g(1), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na drobiowa 50g (9,10) , pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2337 Białko 85 Tuszczeń 92 w tym NKT 33 Węglowodany 262 w tym cukry 48 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g, sałata 5g, pomidor serek twarogowy 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g(1), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2201 Białko 83 Tuszczeń 89 w tym NKT 29 Węglowodany 268 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, papryka 30g, ser topiony 25g	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g marchew z groszkiem 120g, (1)	Jabłko	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży , ser topiony 25g	Kanapka z pastą , woda 250ml	Kcal 2198 Białko 86 Tuszczeń 85 w tym NKT 26 Węglowodany 238 w tym cukry 39 Sól 6 Błonnik 35

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

24.09.2025	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 50g(3,7,9) , roszonek 5g, pomidor 30g, ogórek świeży 30g,		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, kapusta biała zasmażana 120g jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, , pomidor 50g rzodkiewka 20g, papryka 30g	Wafle ryżowe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2211 Białko 86 Tuszczeń 77 w tym NKT 30 Węglowodany 270 w tym cukry 64 Sól 5 Błonnik 23
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 sałata jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda 250ml	Kcal 2071 Białko 86 Tuszczeń 58 w tym NKT 27 Węglowodany 260 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , mięso gotowane 50g (7), roszonek 5g, pomidor 30g, miód 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda 250ml	Kcal 2034 Białko 79 Tuszczeń 54 w tym NKT 23 Węglowodany 296 w tym cukry 66 Sól 7 Błonnik 19
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	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata jabłko 150g, woda 200ml	jabłko	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, rzodkiewka 20g, pomidor 50g papryka 30g	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2023 Białko 94 Tuszczeń 52 w tym NKT 22 Węglowodany 267 w tym cukry 53 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.

25.09.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży, ser topiony 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2139 Białko 78 Tuszcz 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 Tuszcz 76 w tym NKT 29 Węglowodany 260 w tym cukry 58 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ser twarogowy 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2100 Białko 76 Tuszcz 77 w tym NKT 28 Węglowodany 260 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g jabłko 150, woda 200ml	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, serek topiony 25g(7)	Kanapka z ogórkiem	Kcal 2121 Białko 85 Tuszcz 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.

26.09.2025	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 ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g, jogurt owocowy 150g		Zupa jarzynowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieleńką 250g, mizeria z ogórka (7), sok pomidorowy		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser żółty 50g, sałata, pomidor 50g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2121 Białko 79 Tuszcz 73 w tym NKT 30 Węglowodany 260 tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g, jogurt owocowy 150g		Zupa jarzynowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieleńką 250g buraczki 120g, sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g pomidor 50g, sałata 5g,	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2004 Białko 69 Tuszcz 58 w tym NKT 28 Węglowodany 281 w tym cukry 68 Sól 6 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g,		Zupa jarzynowa 300ml(1,9) klops gotowany 220g(9) ziemniaki z zieleńką 250g, marchew sok pomidorowy		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2006 Białko 81 Tuszcz 52 w tym NKT 24 Węglowodany 282 tym cukry 64 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z pieczenią na sałacie (9)	Zupa jarzynowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieleńką 250g, mizeria z ogórka 120g(7) jabłko 120g, woda 200ml	Jogurt 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g, pomidor 50g, sałata 5g	Kanapka z pastą (1) woda 250ml	Kcal 1980 Białko 81 Tuszcz 61 w tym NKT 26 Węglowodany 252 tym cukry 41 Sól 5 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.

27.09.2025	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(9), wędlina na ciepło 100g(9,10), sałata ogórek świeży 30g, dżem 25g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g, ,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2231 Białko 88 Tuszcz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 283 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), wędlina na ciepło 100g(9,10), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, ,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2236 Białko 88 Tuszcz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 284 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 50ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), mięso gotowane 50g, sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2010 Białko 77 Tuszcz 52 w tym NKT 19 Węglowodany 289 w tym cukry 75 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, wędlina na ciepło 100g(9,10), sałata ogórek świeży 30g, pomidor 50g	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g, papryka 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Kcal 2012 Białko 83 Tuszcz 67 w tym NKT 24 Węglowodany 240 w tym cukry 66 Sól 7 Błonnik 27

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.

28.09.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g, ser topiony 25g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2105 Białko 74 Tuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), j ,sałata 5g, pomidor 50g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, ,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2064 Białko 73 Tuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (10) sałata 5g , pomidor 30g, ,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1), sok 250ml, ,		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, ,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2087 Białko 70 Tuszcz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 272 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, ,sok pomidorowy	Kaszka manna (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal 2073 Białko 83 Tuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 257 w tym cukry 53 Sól 9 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

29.09.2025	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 30g (9,10), jajko (3) pomidor 50g, kielki brokuł 3g, sałata		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 2218 Białko 82 Tłuszcz 52 w tym NKT 23 Węglowodany 332 w tym cukry 50 Sól 9 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g (9,10), jajko (3) pomidor 50g, kielki brokuł 3g, sałata		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 2213 Białko 81 Tłuszcz 51 w tym NKT 23 Węglowodany 333 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) białko jaja 50g, wędlina 30g(9), pomidor 50g, sałata		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 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 2092 Białko 77 Tłuszcz 42 w tym NKT 17 Węglowodany 332 w tym cukry 49 Sól 8 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g (9,10), jajko (3) pomidor 50g, kielki brokuł 3g, sałata	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml,	kisiel	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 2148 Białko 81 Tłuszcz 50 w tym NKT 21 Węglowodany 313 w tym cukry 52 Sól 10 Błonnik 39

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

30.09.2025	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), pasta z twarogu i brokuł (50g) (7) sałata 5g, pomidor 50g, kielki rzodkiewki		Zraz wieprzowy w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml	Kcal 2036 Białko 91 Tłuszcz 58 w tym NKT 28 Węglowodany 263 w tym cukry 60 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), pasta z twarogu i brokuł (50g) (7) sałata 5g, pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9), sałata 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g(7) woda 250ml	Kcal 2043 Białko 92 Tłuszcz 64 w tym NKT 26 Węglowodany 257 w tym cukry 59 Sól 7 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g, (7) sałata 5g, pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Jogurt naturalny 150g(7) woda 250ml	Kcal 2024 Białko 94 Tłuszcz 58 w tym NKT 22 Węglowodany 266 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł (50g) (7) sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z pieczenią rzymską na sałacie (1)	Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 200ml	jablko	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2028 Białko 89 Tłuszcz 65 w tym NKT 22 Węglowodany 248 w tym cukry 50 Sól 8 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

