

## Jadłospis na dzień 21.08 do 31.08 2025 oddziały

21.08.2025	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), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczęno 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 2192 Białko 96 Tłuszcz 83 w tym NKT 33 Węglowodany 242 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 22
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), sałata 5g, pomidor 50g,		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczęno 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 2101 Białko 89 Tłuszcz 76 w tym NKT 30 Węglowodany 247 w tym cukry 52 Sól 7 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		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g (1) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczęno 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 Tłuszcz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 247 w tym cukry 42 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczęno razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczęno 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 71 w tym NKT 27 Węglowodany 234 w tym cukry 42 Sól 7 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
- Gorzyczka 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.

22.08.2025	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		Pieczęno mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z jaj 50g pomidor, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g (7)		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczęno mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2157 Białko 70 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 302 w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g (7),		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, jabłko 150g, woda		Pieczęno mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2014 Białko 63 Tłuszcz 59 w tym NKT 18 Węglowodany 294 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczęno 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	Pieczęno mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, rzodkiewka 20g pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2031 Białko 68 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 260 w tym cukry 51 Sól 8 Błonnik 34

### Alergeny występujące w posiłkach:

- 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
- Gorzyczka 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.

23.08.2025	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 Tuszczyk 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 Tuszczyk 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 Tuszczyk 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	Kaszka	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 Tuszczyk 67 w tym NKT 23 Węglowodany 264 w tym cukry 52 Sól 10 Błonnik 32

#### Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzechy 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.

24.08.2025	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, arbuz 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, arbuz 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 (9) pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1) woda 250ml, arbuz 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 (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
- Orzechy 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.

25.08.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), sałata 5g, pomidor 50g		Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 250g (1,3,7), jabłko 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,9), pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g,	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml (7)	Kcal 2196 Białko 97 Tuszczyz 57 w tym NKT 26 Węglowodany 303 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3), sałata 5g, pomidor 50g		Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 250g (1,3,7), jabłko 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,9), pomidor 30g, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2196 Białko 97 Tuszczyz 57 w tym NKT 26 Węglowodany 302 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 60g, rozspanka 5g,		Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 250g (1,3,7), jabłko 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2134 Białko 96 Tuszczyz 50 w tym NKT 23 Węglowodany 308 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 15
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z na sałacie (1,)	Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 250g (1,3,7), woda 250ml, jabłko 150g, woda	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 120g (3,9), pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g,	Kanapka z ogórkiem 25g (1), woda 250ml	Kcal 2196 Białko 97 Tuszczyz 50 w tym NKT 19 Węglowodany 313 w tym cukry 45 Sól 8 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.

26.08.2025	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), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży, ser topiony 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2139 Białko 78 Tuszczyz 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), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ser topiony 25g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2126 Białko 77 Tuszczyz 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), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ser twarogowy 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2100 Białko 76 Tuszczyz 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), wędlna 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, serek topiony 25g (7)	Kanapka z ogórkiem	Kcal 2121 Białko 85 Tuszczyz 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.

27.08.2025	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), wędlina 50g(9,10), sałata 5g, papryka 30g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży, ser topiony 25g	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2179 Białko 83 Tłuszcz 85w tym NKT 28 Węglowodany 244 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3), pomidor 30g, sałata 5g, ser topiony 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2175 Białko 83 Tłuszcz 85 w tym NKT 28 Węglowodany 243 w tym cukry 43 Sól 5 Błonnik 20
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, sałata 50g (7), 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, dżem 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2038 Białko 82 Tłuszcz 73w tym NKT 24 Węglowodany 250 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g (7,9), wędlina 50g(9,10), sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7),	Jabłko	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, ser topiony 25g	Kanapka z pastą, woda 250ml	Kcal 2112 Białko 84 Tłuszcz 84 w tym NKT 26 Węglowodany 226 w tym cukry 34 Sól 5 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. 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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

28.08.2025	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, kiełki brokuł 3g, sałata 5g		Kotlet schabowy smażony 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, 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,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2183 Białko 93 Tłuszcz 56 w tym NKT 19 Węglowodany 304 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 28
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, marchew oprószana 120g, (1) 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,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2158 Białko 87 Tłuszcz 60 w tym NKT 28 Węglowodany 295 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 25
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, marchew oprószana 120g, (1) 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	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2158 Białko 87 Tłuszcz 60 w tym NKT 28 Węglowodany 295 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, pomidor 50g, kiełki 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, marchew oprószana 120g, (1) jabłko 150g, woda 250ml	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 2155 Białko 97 Tłuszcz 54 w tym NKT 23 Węglowodany 289 w tym cukry 53 Sól 70 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. 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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

29.08.2025	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 ryby 50g (4) sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g, jogurt owocowy 150g		Zupa koperkowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 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 Tłuszcz 73w tym NKT 30 Węglowodany 260 tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 22
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 ryby 50g (4) sałata 5g, pomidor 50g, jogurt owocowy 150g		Zupa koperkowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3) ziemniaki z zieloną 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 Tłuszcz 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 (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4) sałata 5g, pomidor 50g,		Zupa koperkowa 300ml (1,9) klops gotowany 220g (9) ziemniaki z zieloną 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 Tłuszcz 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 pieczęnią na sałacie (9)	Zupa koperkowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3) ziemniaki z zieloną 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 Tłuszcz 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.

30.08.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10) pomidor 30g, roszponka 5g, j papryka 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10) pomidor 30, rukola 5g, ogórek świeży 30g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2227 Białko 73 Tłuszcz 71 w tym NKT 25 Węglowodany 302 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10) pomidor 30g, roszponka 5g,		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10) pomidor 30, rukola 5g, ogórek świeży 30g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2213 Białko 73 Tłuszcz 71 w tym NKT 25 Węglowodany 300 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (10) pomidor 30g, roszponka 5g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10) pomidor 30, rukola 5g, ser twarogowy 25g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2040 Białko 64 Tłuszcz 58 w tym NKT 21 Węglowodany 306 w tym cukry 53 Sól 4 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina na ciepło 100g (9,10) pomidor 30g, roszponka 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1,9)	Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko 120g	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30, rukola 5g, ogórek świeży 30g,	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2329 Białko 81 Tłuszcz 70 w tym NKT 22 Węglowodany 316 w tym cukry 39 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

31.08.2025	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 wieprzowa50g (9,10),sałata 5g,ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1 ) D.ziemiaki z zieleniną 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 zieleniną 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 zieleniną 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 zieleniną 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 twarożkiem 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