

JADŁOSPIS

**Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego Złotów-
Dieta podstawowa-1**

12.07.2025 - 18.07.2025



12.07.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Ser gouda	2 plastry (50g)
Makaron na mleku	1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
 chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
 chleb razowy(1,3,5,6,9)
 masło ekstra (7)
 ser gouda (7)
 makaron dwujajeczny (1,3)
 mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

► II śniadanie

Jabłko	3/4 sztuki (160g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:
 jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Zupa kalafiorowa	1 porcja
------------------	----------

- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Pieczone klopsiki wieprzowo-wołowe

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Wołowina mielona - 1/4 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:

zupa kalafiorowa (9)

pieczone klopsiki wieprzowo-wołowe (1,3)

► Kolacja

Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Szynka kanapkowa

4 plastry (60g)

Ogórki kiszane

1 i 2/3 sztuki (100g)

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
szynka kanapkowa (6,7,9,10,11)
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki
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 z drzew orzechowych
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

► Posiłek 5

Pieczywo chrupkie - Wasa

3 i 1/3 kromki (30g)

Sok z buraków z jabłkiem

1 opakowanie (300ml)

Alergeny:

pieczywo chrupkie Wasa (1)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2616 kcal	Białko ogółem:	103.18 g
Tłuszcz:	86.73 g	Węglowodany ogółem:	369.61 g
Glukoza:	15.13 g	Fruktoza:	27.23 g
Sacharoza:	20.91 g	Laktoza:	15.34 g
Błonnik pokarmowy:	45.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.96 g
Sól:	6.66 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.24



13.07.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb bałtonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Polędwica sopocka	5 plastrów (60g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem	1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Ryż na mleku

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb bałtonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
polędwica sopocka (6,7,9,10,11)
ryż na mleku (7)
kawa zbożowa na mleki (1,7)

► II śniadanie

Pomarańcza	1 sztuka (300g)
------------	-----------------

Alergeny:
brak

► Obiad

Rosół z makaronem	1 porcja
-------------------	----------



- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczele - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Ogórki kiszane

3 i 1/3 sztuki (200g)

Kotlet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (4ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (63g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Alergeny:

rosół z makaronem (1,3,9)

kotlet mielony (1,3,7)

► Kolacja

Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Pasta rybna z jajkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Śledź w oleju - 1 sztuka (75g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)

chleb razowy(1,3,5,6,9)

masło ekstra (7)

szynka z piersi kurczaka (6,7,9,10,11)

pasta rybna z jajkiem (3,4,10)

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten

2. Skorupiaki

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 z drzew orzechowych

9. Seler i produkty pochodne

10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne

12. Dwutlenek siarki

13. Łubin

14. Mięczaki

► Posiłek 5

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2713 kcal	Białko ogółem:	110.03 g
Tłuszcz:	91.91 g	Węglowodany ogółem:	379.62 g
Glukoza:	20.91 g	Fruktoza:	29.49 g
Sacharoza:	24.41 g	Laktoza:	10.72 g
Błonnik pokarmowy:	39.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.86 g
Sól:	7.94 g	Wymienniki węglowodanowe:	34.3



14.07.2025 (poniedziałek)



► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
płatki owsiane na mleku (1,7)
szynka kanapkowa (6,7,9,10,11)

► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Arbuz	1 plaster 200g

Alergeny:

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty	1 porcja
------------------------------	----------

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)
- Kapusta kiszona - 1 szklanka (120g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot truskawkowy

1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Surówka marchewka z pomarańczą

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomarańcza - 1/6 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

kapuśniak z kiszonej kapusty (9)

pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)

surówka marchewka z pomarańczą (7)

► Kolacja

Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Polędwica sopocka

3 i 1/3 plastra (40g)

Serek wiejski z ogórkiem

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)

chleb razowy(1,3,5,6,9)

masło ekstra (7)

serek wiejski z ogórkiem i rzodkiewką (7)

kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

polędwica sopocka (6,9,10,11)

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten

2. Skorupiaki

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 z drzew orzechowych

9. Seler i produkty pochodne

10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne

12. Dwutlenek siarki

13. Łubin

14. Mięczaki

► Posiłek 5

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2412 kcal	Białko ogółem:	116.23 g
Tłuszcz:	68.16 g	Węglowodany ogółem:	351.46 g
Glukoza:	19.17 g	Fruktoza:	19.57 g
Sacharoza:	45.72 g	Laktoza:	17.33 g
Błonnik pokarmowy:	42.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.77 g
Sól:	5.57 g	Wymienniki węglowodanowe:	31.11



15.07.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem	1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Serek śmietankowy, naturalny	2 i 1/3 łyżki (60g)
Kasza manna na mleku	1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
---------------	----------------

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
serek śmietankowy, naturalny (7)
jaja gotowane (3)
kasza manna na mleku (1,7)
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

► II śniadanie

Koktajl truskawkowy	1 porcja
• Miód pszczele - 1/2 łyżki (12g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml) • Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)	



Sposób przygotowania:

Alergeny:
koktajl truskawkowy (7)

► Obiad

Zupa brokułowa	1 porcja
----------------	----------



- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Spaghetti

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Smażenie. Gotowanie.

Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeni - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z kapusty pekińskiej

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa brokułowa (9)

spaghetti (1,3,7)

surówka z kapusty pekińskiej (7)

► Kolacja

Chleb baltonowski 2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy 1 kromka (35g)

Masło ekstra 1 i 2/3 plastra (16g)

Salata 1/8 sztuki (18g)

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
szynka kanapkowa (6,7,9,10,11)

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki
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 z drzew orzechowych
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

► Posiłek 5

Jabłko

3/4 sztuki (160g)

Sok z buraków z jabłkiem

1 opakowanie (300ml)

Alergeny:

sok wielowarzywny (9)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2650 kcal	Białko ogółem:	111.42 g
Tłuszcz:	81.12 g	Węglowodany ogółem:	385.61 g
Glukoza:	21.39 g	Fruktoza:	35.2 g
Sacharoza:	19 g	Laktoza:	17.02 g
Błonnik pokarmowy:	41.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	45.55 g
Sól:	6.01 g	Wymienniki węglowodanowe:	34.77



16.07.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Polędwica sopocka	5 plastrów (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jaglanka na mleku	1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
 chleb razowy(1,3,5,6,9)
 masło ekstra (7)
 polędwica sopocka (6,7,9,10,11)
 jaglanka na mleku (7)

► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Gruszka	1 sztuka (140g)

Alergeny:

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Zupa jarzynowa	1 porcja
----------------	----------

- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 1/3 garści (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Ryż biały 1/3 szklanki (80g)

Kompot truskawkowy 1 porcja

- Miód pszczeni - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z selera, jabłka i marchewki 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Potrawka z indyka z warzywami 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Koper ogrodowy - 4 łyżeczki (16g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

zupa jarzynowa (6,9)

potrawka z indyka z warzywami (1,7)

surówka z selera i jabłka (7,9)

► Kolacja

Chleb baltonowski 2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy 1 kromka (35g)

Masło ekstra 1 i 2/3 plastra (16g)

Salata 1/8 sztuki (18g)

Ser mozzarella, pełne mleko 2 i 1/2 plastra (50g)

Kawa zbożowa z mlekiem 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1 sztuka (160g)

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
ser mozzarella (7)
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Numerы alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki
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 z drzew orzechowych
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

► Posiłek 5

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pieczywo chrupkie - Wasa

3 i 1/3 kromki (30g)

Alergeny:

pieczywo chrupkie Wasa (1)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2530 kcal	Białko ogółem:	109.39 g
Tłuszcz:	66.54 g	Węglowodany ogółem:	394.06 g
Glukoza:	19.86 g	Fruktoza:	30.04 g
Sacharoza:	23.4 g	Laktoza:	18.34 g
Błonnik pokarmowy:	53.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.96 g
Sól:	6.43 g	Wymienniki węglowodanowe:	34.89



17.07.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb bałtonowski 2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy 1 kromka (35g)

Masło ekstra 1 i 2/3 plastra (16g)

Salata 1/8 sztuki (18g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Kawa zbożowa z mlekiem 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Zacierka na mleku 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Serek śmietankowy, naturalny 2 i 1/3 łyżki (60g)

Parówki wieprzowe 1 sztuka (50g)

Alergeny:

chleb bałtonowski (1,3,5,6,7,9)

chleb razowy(1,3,5,6,9)

masło ekstra (7)

parówki wieprzowe 89% mięsa (6,7,9,10,11)

serek śmietankowy naturalny (7)

zacierka na mleku (1,7)

kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

► II śniadanie

Koktajl z owoców leśnych 1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Owoce leśne, mrożone - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

koktajl z owoców leśnych (7)

► Obiad

Zupa marchwianka 1 porcja



- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeni - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Buraczki

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Zrazy w sosie pieczarkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ogórki kiszane - 2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:

zupa marchwianka (9)

zrazy w sosie pieczarkowym (1,3,7)

► Kolacja

Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)

chleb razowy(1,3,5,6,7,9)

masło ekstra (7)

twarożek ze szczypiorkiem (7)

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki
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 z drzew orzechowych
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

► Posiłek 5

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2547 kcal	Białko ogółem:	96.94 g
Tłuszcz:	82.86 g	Węglowodany ogółem:	373 g
Glukoza:	11.99 g	Fruktoza:	19.15 g
Sacharoza:	51.12 g	Laktoza:	19.93 g
Łonnik pokarmowy:	39.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.29 g
Sól:	3.66 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.65



18.07.2025 (piątek)

► Śniadanie

Chleb bałtonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Jajecznica ze szczypiorkiem

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb bałtonowski (1,3,5,6,7,9)

chleb razowy(1,3,5,6,9)

masło ekstra (7)

jajecznica ze szczypiorem (3)

płatki owsiane na mleku (1,7)

► II śniadanie

Koktajl truskawkowo-bananowy	1 porcja
• Banan - 1/4 sztuki (30g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml) • Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (80g)	 Sposób przygotowania:

Alergeny:

koktajl truskawkowo-bananowy (7)

► Obiad

Zupa szpinakowa	1 porcja
-----------------	----------



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeł - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z kapusty młodej

1 porcja

- Kapusta młoda - 150 g
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Ryba gotowana z warzywami

1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2 i 2/3 łyżeczki (16g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

zupa szpinakowa (7,9)

ryba gotowana z warzywami (4,9)

► Kolacja

Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Sałata

1/8 sztuki (18g)

Polędwica sopocka

5 plasterów (60g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)
południca sopocka (6,9,10,11)

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki
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 z drzew orzechowych
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

► Posiłek 5

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2436 kcal	Białko ogółem:	104.37 g
Tłuszcz:	77.99 g	Węglowodany ogółem:	349.96 g
Glukoza:	18.96 g	Fruktoza:	28.05 g
Sacharoza:	20.57 g	Laktoza:	15.6 g
Błonnik pokarmowy:	43.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.97 g
Sól:	6.43 g	Wymienniki węglowodanowe:	31.02

sobota (2025-07-12)	niedziela (2025-07-13)	poniedziałek (2025-07-14)	wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Ser gouda Makaron na mleku	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Polędwica sopocka Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem Ryż na mleku	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Szynka kanapkowa Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki owsiane na mleku	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Papryka czerwona Kawa zbożowa z mlekiem Serek śmietankowy, naturalny Kasza manna na mleku Jaja gotowane	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Polędwica sopocka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Jaglanka na mleku	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem Zacierka na mleku Serek śmietankowy, naturalny Parówki wieprzowe	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki owsiane na mleku Jajecznica ze szczypiorkiem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jabłko Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Pomarańcza	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiwi	Koktajl truskawkowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Gruszka	Koktajl z owoców leśnych	Koktajl truskawkowo-bananowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa Ziemniaki, późne Kompot jabłkowy Surówka z marchewki i jabłka Pieczone klopsiki wieprzowo-wołowe	Rosół z makaronem Ziemniaki, późne Kompot jabłkowy Ogórki kiszone Kotlet mielony	Kapuśniak z kiszonej kapusty Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, późne Kompot truskawkowy Surówka marchewka z pomarańczą	Zupa brokułowa Spaghetti Kompot jabłkowy Surówka z kapusty pekińskiej	Zupa jarzynowa Ryż biały Kompot truskawkowy Surówka z selera, jabłka i marchewki Potrawka z indyka z warzywami	Zupa marchwianka Ziemniaki, późne Kompot jabłkowy Buraczki Zrazy w sosie pieczarkowym	Zupa szpinakowa Ziemniaki, późne Kompot jabłkowy Surówka z kapusty kiszonej Ryba gotowana z warzywami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Szynka kanapkowa Ogórki kiszone Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Pasta rybna z jajkiem	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem Polędwica sopocka Serek wiejski z ogórkiem	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Szynka kanapkowa Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ser mozzarella, pełne mleko Kawa zbożowa z mlekiem Ogórek Pomidor	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Polędwica sopocka Ogórek Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem
Posiłek 5	Posiłek 5	Posiłek 5	Posiłek 5	Posiłek 5	Posiłek 5	Posiłek 5
Pieczyno chrupkie - Wasa Sok z buraków z jabłkiem	Sok pomidorowy Wafle ryżowe	Sok marchwiowy Pomidor koktajlowy	Jabłko Sok z buraków z jabłkiem	Sok pomidorowy Pieczyno chrupkie - Wasa	Pomidor koktajlowy Sok marchwiowy	Wafle ryżowe Sok pomidorowy