

JADŁOSPIS

**Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego Złotów-
Dieta podstawowa TUA DETOX**

26.07.2025 - 01.08.2025



26.07.2025 (sobota)

► Śniadanie

Chleb bałtonowski	3 i 2/3 kromki (125g)
Chleb razowy	2 kromki (70g)
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)
Kasza manna na mleku	1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

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 bałtonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (7)
kasza manna (1)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

► II śniadanie

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

Alergeny:
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (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 - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

6 i 2/3 sztuki (600g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Bitka duszona

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka wieprzowa - 5 plasterów (100g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka z młodej kapusty

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa marchwianka (9)

bitka duszona (1)

surówka z kapusty pekińskiej (7)

► Kolacja

Chleb baltonowski

3 i 2/3 kromki (125g)

Chleb razowy

2 kromki (70g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Alergeny:

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

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3071 kcal	Białko ogółem:	133.97 g
Tłuszcz:	66.25 g	Węglowodany ogółem:	508.72 g
Glukoza:	19.62 g	Fruktoza:	28.2 g
Sacharoza:	20.76 g	Laktoza:	34.94 g
Błonnik pokarmowy:	49.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.71 g
Sól:	7.54 g	Wymienniki węglowodanowe:	46.28



27.07.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb bałtonowski	3 i 2/3 kromki (125g)
Chleb razowy	2 kromki (70g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Polędwica sopocka	5 plastrów (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem	1 porcja
• Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)	
 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 - 2 i 1/4 szklanki (500ml)	
 Sposób przygotowania:	

Alergeny:

chleb bałtonowski (1,3,5,6,7,9)

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

masło ekstra (7)

polędwica sopocka (6,9,10,11)

zacierka na mleku (1,3,7)

kawa zbożowa na mleku (1,7)

► II śniadanie

Kefir, 2% tłuszczu	3/4 szklanki (200ml)
Banan	1 sztuka (120g)

Alergeny:

kefir, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Zupa grysikowa	1 porcja
----------------	----------



- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

6 i 2/3 sztuki (600g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczoły - 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:

Kotlet drobiowy

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Alergeny:
zupa grysikowa (1,9)
kotlet drobiowy (1,3)

► Kolacja

Chleb baltonowski

3 i 2/3 kromki (125g)

Chleb razowy

2 kromki (70g)

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)

Serek śmietankowy, naturalny

2 i 2/3 łyżki (65g)

Szynka z piersi kurczaka

2 i 2/3 plastra (40g)

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
serek śmietankowy, naturalny (7)
szynka z piersi kurczaka (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)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3516 kcal	Białko ogółem:	135.47 g
Tłuszcz:	90.82 g	Węglowodany ogółem:	563.61 g
Glukoza:	18.92 g	Fruktoza:	25.04 g
Sacharoza:	60.97 g	Laktoza:	35.62 g
Błonnik pokarmowy:	48.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.29 g
Sól:	6.95 g	Wymienniki węglowodanowe:	51.96



28.07.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb bałtonowski	3 i 2/3 kromki (125g)
Chleb razowy	2 kromki (70g)
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)
Makaron na mleku	1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

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 bałtonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
makaron dwujajeczny (1,3)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
sałatka grecka (7)
twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (7)

► II śniadanie

Arbuz	1 porcja (200g)
-------	-----------------

► Obiad

Zupa ryżowa	1 porcja
-------------	----------

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Surówka colesław

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)

Sposób przygotowania:

Wieprzowina w sosie własnym

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki, późne - 4 i 1/3 sztuki (400g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Duszenie. Gotowanie.

Alergeny:

zupa ryżowa (9)

surówka colesław (7)

wieprzowina w sosie własnym (1)

► Kolacja

Chleb baltonowski

3 i 2/3 kromki (125g)

Chleb razowy

2 kromki (70g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Szynka kanapkowa

4 plastry (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 - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

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

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Alergeny:

sok wielowarzywny (9)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3161 kcal	Białko ogółem:	125.18 g
Tłuszcz:	75.23 g	Węglowodany ogółem:	520.02 g
Glukoza:	25.44 g	Fruktoza:	34.28 g
Sacharoza:	27.94 g	Laktoza:	29.18 g
Błonnik pokarmowy:	49.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.31 g
Sól:	7.19 g	Wymienniki węglowodanowe:	47.44



29.07.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb bałtonowski 3 i 2/3 kromki (125g)

Chleb razowy 2 kromki (70g)

Masło ekstra 1 i 2/3 plastra (16g)

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 - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane na mleku 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Jaja gotowane 2 sztuki (100g)

Alergeny:

chleb bałtonowski (1,3,5,6,7,9)

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

masło ekstra (7)

mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

kawa zbożowa na mleku (1,7)

płatki owsiane na mleku (1,7)

jaja g (3)

► II śniadanie

Gruszka 1 sztuka (140g)

Alergeny:

brak

► Obiad

Zupa ziemniaczana 1 porcja

- 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 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Ryż biały 2/3 szklanki (120g)

Gulasz z indyka z warzywami 1 porcja

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (80g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

Buraczki 1 porcja

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

zupa ziemniaczana (9)

gulasz z indyka z warzywami (9)

► Kolacja

Chleb baltonowski 3 i 2/3 kromki (125g)

Chleb razowy 2 kromki (70g)

Masło ekstra 1 i 2/3 plastry (16g)

Salata 1/8 sztuki (18g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Szynka z piersi kurczaka 4 plastry (60g)

Alergeny:

chleb bałtonowski (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)

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)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3123 kcal	Białko ogółem:	123.12 g
Tłuszcz:	75.05 g	Węglowodany ogółem:	512.24 g
Glukoza:	17.04 g	Fruktoza:	26.67 g
Sacharoza:	58.51 g	Laktoza:	26.05 g
Błonnik pokarmowy:	47.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.43 g
Sól:	6.33 g	Wymienniki węglowodanowe:	46.64



30.07.2025 (środa)

► Śniadanie

Chleb bałtonowski 3 i 2/3 kromki (125g)

Chleb razowy 2 kromki (70g)

Masło ekstra 1 i 2/3 plastra (16g)

Salata 1/8 sztuki (18g)

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

Jaglanka na mleku 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Serek wiejski 1 porcja

- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
chleb bałtonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
serek wiejski (7)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
jaglanka na mleku (7)

► II śniadanie

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

Arbuz 1 plaster (200g)

Alergeny:
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Ziemniaki, późne 6 i 2/3 sztuki (600g)

Kompot truskawkowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



Zupa pomidorowa z ryżem

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Brokuły z jogurtem

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Ser mozzarella, częściowo odtłuszczone mleko - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:

zupa pomidorowa z ryżem (9)

pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą (7)

brokuły z jogurtem (7)

► Kolacja

Chleb baltonowski

3 i 2/3 kromki (125g)

Chleb razowy

2 kromki (70g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Salatka z pomidora i ogórka

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)



Sposób przygotowania:

Polędwica sopocka

5 plastrów (60g)

Alergeny:

chleb bałtonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (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 z buraków z jabłkiem

1 opakowanie (300ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3408 kcal	Białko ogółem:	155.48 g
Tłuszcz:	89.87 g	Węglowodany ogółem:	514.74 g
Glukoza:	16.33 g	Fruktoza:	16.98 g
Sacharoza:	14.89 g	Laktoza:	32.81 g
Błonnik pokarmowy:	45.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.42 g
Sól:	7.76 g	Wymienniki węglowodanowe:	47.5



31.07.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 i 2/3 kromki (125g)
Chleb razowy	2 kromki (70g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Ser mozzarella, pełne mleko	3 plastry (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem	1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Kasza manna na mleku	1 porcja
----------------------	----------

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

Parówki wieprzowe	1 sztuka (50g)
-------------------	----------------

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
ser mozzarella, pełne mleko (7)
kasza manna na mleku (1,7)
kawa zbożowa na mleku (7)
parówki wieprzowe 89% mięsa (6,9,10,11)

► II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:
ryż na mleku (7)

► Obiad

Zupa pieczarkowa	1 porcja
------------------	----------



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kasza gryczana

1 i 1/4 woreczka (120g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Schab duszony w sosie

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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:

Alergeny:

zupa pieczarkowa (7,9)

surówka z selera i jabłka (9)

kasza gryczana (1)

schab duszony w sosie (1)

► Kolacja

Chleb baltonowski

3 i 2/3 kromki (125g)

Chleb razowy

2 kromki (70g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Serek śmietankowy, naturalny

2 i 2/3 łyżki (65g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Polędwica sopocka

3 i 1/3 plastra (40g)

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
serek śmietankowy, naturalny (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 pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3407 kcal	Białko ogółem:	148.66 g
Tłuszcz:	106.84 g	Węglowodany ogółem:	488.83 g
Glukoza:	19.49 g	Fruktoza:	35.94 g
Sacharoza:	24.82 g	Laktoza:	34.76 g
Błonnik pokarmowy:	50.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	61.78 g
Sól:	6.76 g	Wymienniki węglowodanowe:	44.09



01.08.2025 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 i 2/3 kromki (125g)
Chleb razowy	1/5 kromki (7g)
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 - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Jaja gotowane	2 sztuki (100g)
---------------	-----------------

Alergeny:

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

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

masło ekstra (7)

pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (3,10)

płatki owsiane (1)

mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiwi	1 sztuka (80g)

Alergeny:

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Zupa buraczkowa	1 porcja
-----------------	----------

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot truskawkowy	1 porcja
--------------------	----------



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



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

6 i 2/3 sztuki (600g)

Mizeria

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Ogórek - 1 sztuka (200g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



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 buraczkowa (7,9)

ryba gotowana z warzywami (4,9)

mizeria(7)

► Kolacja

Chleb baltonowski

3 i 2/3 kromki (125g)

Chleb razowy

2 kromki (70g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Pomidor

1 sztuka (160g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Ser mozzarella, pełne mleko

3 plastry (60g)

Alergeny:

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

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3194 kcal	Białko ogółem:	133.87 g
Tłuszcz:	80.59 g	Węglowodany ogółem:	508.8 g
Glukoza:	17.61 g	Fruktoza:	17.81 g
Sacharoza:	60.03 g	Laktoza:	33.25 g
Błonnik pokarmowy:	52.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.88 g
Sól:	5.29 g	Wymienniki węglowodanowe:	45.88

sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)	poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)	piątek (2025-08-01)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Polędwica sopocka Papryka czerwona Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem Zacierka na mleku	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Pomidor Papryka czerwona Kawa zbożowa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Jaja gotowane	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Jaglanka na mleku Pomidor Serek wiejski Ogórek	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ser mozzarella, pełne mleko Papryka czerwona Kawa zbożowa z mlekiem Kasza manna na mleku Parówki wieprzowe	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki owsiane na mleku Jaja gotowane
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiwi	Kefir, 2% tłuszczu Banan	Pomarańcza	Gruszka	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiwi	Jabłko Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiwi
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa marchwianka Ziemniaki, późne Kompot jabłkowy Bitka duszona Surówka z kapusty pekińskiej	Zupa grysikowa Ziemniaki, późne Kompot jabłkowy Surówka z marchewki i jabłka Kotlet drobiowy	Zupa ryżowa Kompot jabłkowy Surówka colesław Wieprzowina w sosie własnym	Zupa ziemniaczana Ryż biały Gulasz z indyka z warzywami Herbata czarna, napar bez cukru Buraczki	Ziemniaki, późne Kompot truskawkowy Zupa pomidorowa z ryżem Brokuły z jogurtem Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą	Zupa pieczarkowa Kasza gryczana Kompot jabłkowy Schab duszony w sosie Surówka z selera, jabłka i marchewki	Zupa buraczkowa Kompot truskawkowy Ziemniaki, późne Mizeria Ryba gotowana z warzywami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Szynka z piersi kurczaka Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Serek śmietankowy, naturalny Szynka z piersi kurczaka	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Sałata Szynka kanapkowa Ogórek Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Sałata Kawa zbożowa z mlekiem Sałatka z pomidora i ogórka Polędwica sopocka	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Sałata Serek śmietankowy, naturalny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ogórek Polędwica sopocka	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Sałata Kawa zbożowa z mlekiem Pomidor Ogórek Ser mozzarella, pełne mleko
Posiłek 5	Posiłek 5	Posiłek 5	Posiłek 5	Posiłek 5	Posiłek 5	Posiłek 5
Sok pomidorowy	Sok marchwiowy	Sok pomidorowy Wafle ryżowe	Sok marchwiowy	Sok z buraków z jabłkiem	Sok pomidorowy	Sok marchwiowy