

JADŁOSPIS

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

08.11.2025 - 14.11.2025



08.11.2025 (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)
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 - 3/4 szklanki (200ml)



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 baltonowski (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)
Jabłko	1 sztuka (160g)

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

2 i 1/4 sztuki (200g)

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)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka wieprzowa - 5 plastrów (100g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- •
- •
- Kapusta kiszona- 100g
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa marchwianka (9)

bitka duszona (1)

► 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)

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:

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

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:	2299 kcal	Białko ogółem:	107.49 g
Tłuszcz:	62.95 g	Węglowodany ogółem:	345.32 g
Glukoza:	19.62 g	Fruktoza:	28.2 g
Sacharoza:	18.26 g	Laktoza:	20.84 g
Błonnik pokarmowy:	41.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.21 g
Sól:	6.37 g	Wymienniki węglowodanowe:	30.68



09.11.2025 (niedziela)

► 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)
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:

Ryż na mleku

1 porcja

- Ryż biały - 1 i 2/3 łyżki (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 (6,9,10,11)

ryż na mleku (1,3,7)

kawa zbożowa na mleku (1,7)

► II śniadanie

Koktajl truskawkowy	1 porcja
• Miód pszczeli - 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 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

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:

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

2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Sałata

1/8 sztuki (18g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Serek smietankowy, 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:	2622 kcal	Białko ogółem:	105.48 g
Tłuszcz:	80.76 g	Węglowodany ogółem:	388.45 g
Glukoza:	17.24 g	Fruktoza:	24.2 g
Sacharoza:	47.09 g	Laktoza:	18.02 g
Błonnik pokarmowy:	40.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.16 g
Sól:	5.71 g	Wymienniki węglowodanowe:	35.08



10.11.2025 (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)
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 - 3/4 szklanki (200ml)



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 baltonowski (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)
twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (7)

► II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (140g)
---------	-----------------

► Obiad

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

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ziemniaki – 50 g
- Kapusta biała- 50g
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Groszek konserwowy- 20 g
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot jabłkowy

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



Sposób przygotowania:



•

Makaron z twarogiem i truskawkami

1 porcja

makaron świderki- 100g
twaróg- 100g
truskawki- 50 g

•
•
•



Sposób przygotowania:
Gotowanie

Alergeny:
zupa jarzynowa (7,9)
makaron z twarogiem i truskawkami(1,7)

► 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)

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:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2518 kcal	Białko ogółem:	102.5 g
Tłuszcz:	67.13 g	Węglowodany ogółem:	397.62 g
Glukoza:	25.44 g	Fruktoza:	34.28 g
Sacharoza:	26.04 g	Laktoza:	15.08 g
Błonnik pokarmowy:	43.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.5 g
Sól:	6.06 g	Wymienniki węglowodanowe:	35.64



11.11.2025 (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 - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane na mleku	1 porcja
-------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Ser żółty- 50g	1 porcja
Szynka drobiowa- 40 g	



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (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)
ser żółty (7)
Szynka drobiowa (6,9,10,11)

► II śniadanie

Koktajl truskawkowy	1 porcja
• Miód pszczeli - 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 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.

Ziemniaki

450 g

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

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 z piersi kurczaka

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 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:	2671 kcal	Białko ogółem:	105.87 g
Tłuszcz:	79.31 g	Węglowodany ogółem:	405.9 g
Glukoza:	18.12 g	Fruktoza:	21.76 g
Sacharoza:	56.59 g	Laktoza:	16.65 g
Blonnik pokarmowy:	44.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.43 g
Sól:	5.33 g	Wymienniki węglowodanowe:	36.28



12.11.2025 (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)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Makaron na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Serek wiejski	1 porcja

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 (7)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
makaron na mleku (1, 7)

► II śniadanie

Koktajl z owoców leśnych	1 porcja
• Miód pszczeleli - 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 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.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot truskawkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

brokuły z jogurtem (7)

pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą (1,7)

► Kolacja

Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

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:

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

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



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:	2595 kcal	Białko ogółem:	126.92 g
Tłuszcz:	80.77 g	Węglowodany ogółem:	355.11 g
Glukoza:	12.89 g	Fruktoza:	13.7 g
Sacharoza:	10.77 g	Laktoza:	18.61 g
Błonnik pokarmowy:	35.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.89 g
Sól:	6.46 g	Wymienniki węglowodanowe:	32.55



13.11.2025 (czwartek)

► 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)
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 - 3/4 szklanki (200ml)



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

Ryż na mleku z pieczonym jabłkiem	1 porcja
-----------------------------------	----------

- Jabłka pieczone - 1/2 sztuki (90g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

ryż na mleku z pieczonym jabłkiem (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

3/4 woreczka (80g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gulasz ze schabu

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - (20g)
- Marchew- 50 g
- Koncentrat pomidorowy- 10 g
- 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

2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Serek smietankowy, naturalny

2 i 2/3 łyżki (65g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Półdzwica 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:	2876 kcal	Białko ogółem:	125.35 g
Tłuszcz:	99.67 g	Węglowodany ogółem:	392.44 g
Glukoza:	16.64 g	Fruktoza:	29.61 g
Sacharoza:	31.1 g	Laktoza:	25.26 g
Błonnik pokarmowy:	43.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	59.24 g
Sól:	5.62 g	Wymienniki węglowodanowe:	35.15



14.11.2025 (piątek)

► 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)
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:

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Twaróg- 50 g
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (110g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
pasta jajeczna z twarogiem, 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

2 i 1/4 sztuki (200g)

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 pieczona 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 pieczona z warzywami (4,9)

► Kolacja

Chleb bałtonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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)

Ser mozzarella, pełne mleko

3 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (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:

pieczywo chrupkie, żytnie (1)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2596 kcal	Białko ogółem:	112.42 g
Tłuszcz:	81.09 g	Węglowodany ogółem:	375.79 g
Glukoza:	19.1 g	Fruktoza:	19.42 g
Sacharoza:	57.65 g	Laktoza:	19.15 g
Błonnik pokarmowy:	45.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.31 g
Sól:	4.12 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.22

sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)	poniedziałek (2025-11-10)	wtorek (2025-11-11)	środa (2025-11-12)	czwartek (2025-11-13)	piątek (2025-11-14)
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 Ryż 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 Sałata Pomidor Papryka czerwona Kawa zbożowa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Ser żółty Szynka drobiowa	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Ogórek Pomidor Serek wiejski	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 Pasta jajeczna szczypiorkiem i papryką
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jabłko	Koktajl truskawkowy	Gruszka	Koktajl truskawkowy	Koktajl z owoców leśnych	Ryż na mleku z pieczonym jabłkiem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiwi
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa marchwianka Ziemniaki, późne Kompot jabłkowy Bitka duszona Surówka z kapusty kiszonej	Zupa grysikowa Ziemniaki, późne Kompot jabłkowy Surówka z marchewki i jabłka Kotlet drobiowy	Zupa jarzynowa Ryż biały Kompot jabłkowy Makaron z twarogiem i truskawkami	Zupa ziemniaczana Ziemniaki Gulasz z indyka z warzywami Herbata czarna, napar bez cukru Buraczki	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne Kompot truskawkowy Brokuły z jogurtem Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą	Zupa pieczarkowa Kasza gryczana Kompot jabłkowy Gulasz ze schabu Surówka z selera, jabłka i marchewki	Zupa buraczkowa Kompot truskawkowy Ziemniaki, późne Mizeria Ryba pieczona z warzywami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem Szynka z piersi kurczaka 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 Szynka kanapkowa Ogórek Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Szynka z piersi kurczaka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Chleb razowy Sałata Sałatka z pomidora i ogórka Kawa zbożowa z mlekiem Polędwica sopocka	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Serek śmietankowy, naturalny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ogórek Polędwica sopocka	Chleb baltonowski Masło ekstra Chleb razowy Sałata Pomidor Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 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