

JADŁOSPIS

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

13.12.2025 - 19.12.2025



13.12.2025 (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)
Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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 (1,3,5,6,9)

masło ekstra (7)

ser mozzarella, pełne mleko (7)

płatki owsiane 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 krupnik z kaszy jęczmiennej	1 porcja
• Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g) • Marchew - 1 sztuka (50g) • Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g) - Porcja rosółowa (drób) - (30g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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



Ogórki kiszone	3 i 1/3 sztuki (200g)
Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Wątróbka drobiowa z warzywami	1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Kurczak, wątroba - 2 i 2/3 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Smażenie. Duszenie.

Alergeny:

zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (1,9)
wątróbka drobiowa z warzywami (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)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 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:

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:	2270 kcal	Białko ogółem:	93.54 g
Tłuszcz:	69.8 g	Węglowodany ogółem:	332.46 g
Glukoza:	12.85 g	Fruktoza:	13.6 g
Sacharoza:	10.97 g	Laktoza:	16.65 g
Błonnik pokarmowy:	36.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.64 g
Sól:	5.61 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.96



14.12.2025 (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	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku	1 porcja

- Kasza manna - (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)

zacierka na mleku (1,3,7)

II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiwi	1 sztuka (70g)

Alergeny:

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

•

Obiad

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

- Buraki – 200 g
- 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)
- Śmietana słodka- 10g



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pieczeń rzymska	1 porcja
-----------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot truskawkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Surówka z białej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa buraczkowa (9)
pieczeń rzymska (1,3,9,10,11)
surówka z białej kapusty (7)

► 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)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Twaróg 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 (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)

Pomidor koktajlowy

4 sztuki (80g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2416 kcal	Białko ogółem:	109.01 g
Tłuszcz:	59.33 g	Węglowodany ogółem:	383.15 g
Glukoza:	21.37 g	Fruktoza:	22.41 g
Sacharoza:	57.01 g	Laktoza:	17.85 g
Błonnik pokarmowy:	45.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.55 g
Sól:	4.86 g	Wymienniki węglowodanowe:	34.04



15.12.2025 (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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Ryż na mleku	1 porcja
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml) - Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)	
Serek śmietankowy, naturalny	2 i 1/3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

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)
ryż na mleku (1,7)
serek śmietankowy, naturalny (7)
polędwica sopocka (6,9,10,11)
szynka z piersi kurczaka (6,9,10,11)

► II śniadanie

Koktajl z owoców leśnych	1 porcja
- Miód pszczele - 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 makaronem	1 porcja
-----------------------------	----------



- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- 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)
- 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.

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Surowka z kapusty kiszonej i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:



Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kotlety drobiowe

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500- 1 łyżka- 10 g
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jajko: 1/5
- Cząber mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Filet drobiowy - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Smażenie. Pieczenie.

Alergeny:

zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9)

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)

Salata

1/8 sztuki (18g)

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)

Szynka drobiowa

60 g

Sposób przygotowania:



Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
szynka drobiowa (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

Pieczywo chrupkie - Wasa
Sok z buraków z jabłkiem

3 i 1/3 kromki (30g)
1 opakowanie (300ml)

Alergeny:

pieczywo chrupkie Wasa (1)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2773 kcal	Białko ogółem:	108.17 g
Tłuszcz:	91.2 g	Węglowodany ogółem:	395.86 g
Glukoza:	16.97 g	Fruktoza:	21.91 g
Sacharoza:	11.67 g	Laktoza:	18.27 g
Błonnik pokarmowy:	47.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.84 g
Sól:	6.82 g	Wymienniki węglowodanowe:	35.9



16.12.2025 (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)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
 chleb razowy(1,3,5,6,9)
 masło ekstra (7)
 makaron na mleku (1,3,7)
 szynka kanapkowa (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 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.



Kasza pęczak	3/4 woreczka (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Gulasz wieprzowy	1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- 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.

Buraczki	1 porcja
----------	----------

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
zupa ryżowa (1,9)
kasza pęczak(1)
gulasz wieprzowy (1)

► Kolacja

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)
Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 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)

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 pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2304 kcal	Białko ogółem:	100.25 g
Tłuszcz:	67.67 g	Węglowodany ogółem:	342.68 g
Glukoza:	14.38 g	Fruktoza:	16.67 g
Sacharoza:	22.85 g	Laktoza:	14.3 g
Błonnik pokarmowy:	37.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.34 g
Sól:	5.8 g	Wymienniki węglowodanowe:	30.76



17.12.2025 (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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
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)	
Schab pieczony	(40g)
Serek śmietankowy	(65g)

Sposób przygotowania:



Alergeny:
 chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
 chleb razowy(1,3,5,6,9)
 masło ekstra (7)
 serek śmietankowy (7)
 kasza manna na mleku (1,7)
 schab pieczony (6,9,10,11)

II śniadanie

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

Alergeny:
 jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

Obiad

Zupa ogórkowa	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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Ogórki kiszone - 3 i 1/3 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pulpety gotowane w sosie pomidorowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie,

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z marchewki i jabłka

1 porcja

Jabłko - 1/6 sztuki (30g)

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

Sposób przygotowania:



Kompot truskawkowy

1 porcja

Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)

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

Sposób przygotowania:



Alergeny:

zupa ogórkowa (7,9)

pulpety gotowane w sosie pomidorowym (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

3 i 1/3 plastra (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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:

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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2509 kcal	Białko ogółem:	102.34 g
Tłuszcz:	67.22 g	Węglowodany ogółem:	393.13 g
Glukoza:	16.51 g	Fruktoza:	23.26 g
Sacharoza:	47.08 g	Laktoza:	17.11 g
Błonnik pokarmowy:	40.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.48 g
Sól:	5.83 g	Wymienniki węglowodanowe:	35.44



18.12.2025 (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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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)	
Parówki wieprzowe	1 sztuka (50g)

Sposób przygotowania:



Alergeny:
 chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
 chleb razowy(1,3,5,6,9)
 masło ekstra (7)
 parówki wieprzowe 89% mięsa (6,9,10,11)
 płatki owsiane na mleku (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 grysikowa	1 porcja
• Kasza manna- 40 g • Marchew - 1 sztuka (50g) • Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g) • Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g) • Porcja rosółowa (drób) - (30g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Marchew, gotowana w wodzie	4 i 1/4 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Udko pieczone	1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:
zupa grysikowa (1,9)
udko gotowane (1,9)

► 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)
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(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
twarożek ze szczypiorkiem (7)
połędwica 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)

Pieczywo chrupkie - Wasa

3 i 1/3 kromki (30g)

Alergeny:

pieczywo chrupkie Wasa (1)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	87 g
Tłuszcz:	67.69 g	Węglowodany ogółem:	324.55 g
Glukoza:	10.03 g	Fruktoza:	10.77 g
Sacharoza:	10.14 g	Laktoza:	16.79 g
Błonnik pokarmowy:	36.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.08 g
Sól:	5.11 g	Wymienniki węglowodanowe:	31.23



19.12.2025 (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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Makaron na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pasta z wędliny i jaj	1 porcja- 100 g
• Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g) • Kielbasa szynkowa- 50 g • Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g) • Majonez - 1/3 łyżki (10g)	



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
pasta z wędliny i jaj (6,7, 9,10,11)
makaron 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 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)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Filet z dorsza smażony

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Surówka z białej kapusty

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Kapusta biała-150 g
- Marchew - 2 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Alergeny:

- zupa kalafiorowa (9)
- filet z dorsza smażony(4,9)
- surówka z białej kapusty (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)

Polędwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

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)
połudwica sopocka (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

Pomidor koktajlowy

4 sztuki (80g)

Sok z buraków z jabłkiem

1 opakowanie (300ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2354 kcal	Białko ogółem:	114.39 g
Tłuszcz:	75.13 g	Węglowodany ogółem:	321.11 g
Glukoza:	16.02 g	Fruktoza:	17.8 g
Sacharoza:	12.92 g	Laktoza:	18.25 g
Błonnik pokarmowy:	38.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.58 g
Sól:	6.34 g	Wymienniki węglowodanowe:	28.87

sobota (2025-12-13)	niedziela (2025-12-14)	poniedziałek (2025-12-15)	wtorek (2025-12-16)	środa (2025-12-17)	czwartek (2025-12-18)	piątek (2025-12-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ser mozzarella, pełne mleko Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki owsiane na mleku	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Polędwica sopocka Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Ryż na mleku Serek śmietankowy, naturalny Szynka drobiowa	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Szynka kanapkowa Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Schab pieczony Serek śmietankowy	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Rzodkiewka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki owsiane na mleku Parówki wieprzowe	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Pasta z wędliny i jaj ze szczypiorkiem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Koktajl truskawkowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiwi	Koktajl z owoców leśnych	Koktajl truskawkowy	Jabłko Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Koktajl z owoców leśnych	Koktajl truskawkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej Herbata czarna, napar bez cukru Ogórki kiszzone Ziemniaki, późne Wątróbka drobiowa z warzywami	Zupa buraczkowa Pieczeń rzymska Ziemniaki, późne Kompot truskawkowy Surówka z białej kapusty	Zupa pomidorowa z makaronem Herbata czarna, napar bez cukru Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka Ziemniaki, późne Kotlet drobiowy	Zupa ryżowa Kasza pęczak, perłowa Herbata czarna, napar bez cukru Gulasz wieprzowy Buraczki	Zupa ogórkowa Pulpety gotowane w sosie pomidorowym Ziemniaki, późne Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowy	Zupa grysikowa Ziemniaki, późne Marchew, gotowana w wodzie Herbata czarna, napar bez cukru Udko pieczone	Zupa kalafiorowa Ziemniaki, późne Herbata czarna, napar bez cukru Dorsz smażony Surówka z białej kapusty
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Szynka kanapkowa Rzodkiewka Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ogórek Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem Polędwica sopocka	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ogórek Ser mozzarella, pełne mleko Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Szynka kanapkowa Pomidor Papryka czerwona Kawa zbożowa z mlekiem	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
Sok pomidorowy Wafle ryżowe	Sok marchwiowy Pomidor koktajlowy	Pieczyno chrupkie - Wasa Sok z buraków z jabłkiem	Sok pomidorowy	Sok marchwiowy Wafle ryżowe	Sok pomidorowy Pieczyno chrupkie - Wasa	Pomidor koktajlowy Sok z buraków z jabłkiem