

JADŁOSPIS

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

20.12.2025 - 26.12.2025



20.12.2025 (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)
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



21.12.2025 (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	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



22.12.2025 (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)
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 porcja

► Obiad

Zupa brokułowa



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

- Brokuły 100 g
- Ziemniaki – 150 g
- Marchew – 30 g
- Pietruszka, korzeń – 20g
- Seler korzeniowy – 20 g
- Mąka- 10 g
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)

Ryż biały

80g

Gulasz z indyka z warzywami

1 porcja

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (80g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Herbata czarna, napar bez cukru

Kompot jabłkowy



Alergeny:

zupa brokułowa (9)

gulasz z indyka z warzywami (9)

Kompot jabłkowy

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



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)

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



23.12.2025 (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)
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 pszczeleli - 1/2 łyżki (12g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml) • Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)	



Sposób przygotowania:

Alergeny:

koktajl truskawkowy (7)



;

450 g

► Obiad

Zupa ziemniaczana

- 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:
Pieczenie

1 porcja

Ziemniaki

Pieczonka z jajkiem

Łopatką b/k 80 g
Jajko- 10 g
Cebula- 10 g
Bułka tarta- 10 g-
Olej- 10g

Buraki z jabłkiem

Buraki 200 g
Jabłko- 30 g
Olej- 5 g

Alergeny:

zupa ziemniaczana (7,9)

pieczonka z jajkiem(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)

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
Błonnik pokarmowy:	44.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.43 g
Sól:	5.33 g	Wymienniki węglowodanowe:	36.28



24.12.2025 (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)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Ryż na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Serek naturalny	1 porcja- 65 g



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
serek naturalny (7)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
ryż 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 jarzynowa	1 porcja
----------------	----------



- Ziemniaki 150 g
- kapusta biała- 50 g
- Marchew - 1 sztuka (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (20g)
- Groszek konserwowy- 20 g
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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 pszczele - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Makaron z twarogiem

1 porcja

- Makaron świderki- 100 g
- Twaróg- 100 g
- Margaryna- 10 g



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

zupa jarzynowa (9)

makaron z twarogiem (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)

Barszcz czerwony 500 ml

1 porcja

- Porcje rosółowe- 30 g
- Buraki- 100 g
- Marchew- 30 g
- Pietruszka, korzeń- 20 g
- Seler, korzeń- 20 g
- Cukier- 15 g
- Sól, ziele angielskie



Sposób przygotowania: gotowanie

1 porcja

Pierogi z kapustą i grzybami 120 g

Kapusta kiszona- 150g

Pieczarki- 100g

Cebula- 30g



Sposób przygotowania: gotowanie

Mąka pszenna- 100 g

Olej- 5 g

Sól, pieprz, majerane

Ryba smażona 120 g

Filet z dorsza- 120 g

Mąka pszenna- 5 g

Olej- 5 g

Sól, pieprz

Ciasto z kruszonką100 g1 porcja

Mąka pszenna- 35 g

Jajka- ¼ szt.- 13 g

Cukier- 10 g

Jabłka- 60 g

Margaryna- 5 g

Cukier waniliowy, proszek do pieczenia 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)

sałatka jarzynowa (6,9,10,11)

ciasto z kruszonką (1,7)

ryba smażona (4)

pierogi z kapusta i grzybami (1)

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

► Posilek 5

Sok z buraków z jabłkiem1 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



25.12.2025 (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)
Polędwica sopocka	4 plastry (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
1 porcja	
Kakao na mleku	

- Kasza manna – 5 g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Salatka jarzynowa

Ziemniaki- 60g
Marchew- 30 g
Pietruszka, korzeń- 20 g
Seler, korzeń- 20 g
Jabłko- 30 g
Groszek- 20 g
Ogórek kiszony- 25 g, jajko- ½ szt.- 25 g
Kukurydza konserwowa- 15 g
Majonez- 10 g

1 porcja- 200 g



Sposób przygotowania:

Musztarda- 5 g
Sól, pieprz, natka pietruszki

1 sztuka (50g)

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
sałatka jarzynowa (3,7,9)
polędwica sopocka (6,9,10,11)
kakao na mleku (7)
kawa zbożowa na mleku (7)

► II śniadanie

Piernik

Maka pszenna- 50 g
jajko- ¼ szt.- 13 g,
Mleko- 10 ml
Olej- 10ml
Cukier- 10 g
kakao- 4 g
Dżem porzeczkowy-- 5 g
Soda oczyszczona, proszek do pieczenia

Alergeny:

piernik (1,7)►

► Obiad

Rosół z makaronem

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
 - Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
 - Por - 1/7 sztuki (20g)
 - Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) – (50g)
Makaron nitki- 40 g



Ziemniaki 450g)
Kompot jabłkowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Udko gotowane z warzywami

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 50g)
- marchew- 50 g
- Groszek- 60 g
- Koncentrat pomidorowy- 20 g
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Udko z kurczaka- 1 szt.)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Buraki z jabłkiem

Jabłko - 1/2 sztuki (30g)
Buraki- 200 g
Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

Alergeny:

rosół z makaronem (1,7)
Udko gotowane z warzywami (1,9)

► Kolacja

Chleb baltonowski 2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy 1 kromka (35g)
Masło ekstra 1 i 2/3 plastra (16g)
Parówka na ciepło 1 sztuka (60g)
Sałata 1/8 sztuki (18g)
Pomidor 1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)
Ogórek 1/4 sztuki (50g)
Musztarda 10 g

Jabłko pieczone- 160 g

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
parówka na ciepło (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

► Posilek 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



26.12.2025 (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)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Kakao na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Kakao- 5 g



Sposób przygotowania:

Twaróg z szczypiorem

1 porcja

- Twaróg- 50 g
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
schab pieczony (6,9,10,11)
twaróg ze szczypiorkiem (7, 10)
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

Krupnik z kaszy jęczmiennej

1 porcja



Ziemniaki- 150 g

- Kasza jęczmienna, perłowa – 15 g
- Ziemniaki- 150 g
- Marchew – 30 g
- Pietruszka, korzeń – 20 g
- Seler korzeniowy – 20 g
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot truskawkowy

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

1 porcja



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Bigos z kapusty kiszonej i słodkiej

1 porcja

- Kapusta kiszona- 150 g
- Kapusta biała- 200 g
- Kielbasa śląska- 40 g
- Łopatką b/k- 50 g
- Boczek wędzony- 30 g
- Koncentrat pomidorowy- 10 g
- Olej- 10 g
- Pieprz, sól



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

krupnik z kaszy jęczmiennej (7,9)

bigos z kapusty kiszonej i słodkiej (4,6,7,9, 10, 11)

► Kolacja

Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Sałata

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)

Sposób przygotowania:

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

Kielbasa biała na ciepło

60g

Chruś

15 g



Jabłko pieczone 160 g

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)
kielbasa biała (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:

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 (2025-12-20)	niedziela (2025-12-21)	poniedziałek (2025-12-22)	wtorek (2025-12-23)	środa (2025-12-24)	czwartek (2025-12-25)	piątek (2025-12-26)
Śniadanie Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Śniadanie Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Polędwica sopocka Papryka czerwona Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem Ryż na mleku	Śniadanie Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Śniadanie Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Papryka czerwona Kawa zbożowa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Ser żółty Szynka drobiowa	Śniadanie Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Ryż na mleku Pomidor Serek naturalny Rzodkiewka Ogórek	Śniadanie Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Polędwica sopocka Rzodkiewka Papryka czerwona Kakao z mlekiem Sałatka jarzynowa	Śniadanie Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Twaróg ze szczypiorem Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Kakao na mleku Schab pieczony
II śniadanie Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jabłko	II śniadanie Koktajl truskawkowy	II śniadanie Gruszka	II śniadanie Koktajl truskawkowy	II śniadanie Koktajl z owoców leśnych	II śniadanie Piernik	II śniadanie Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiwi
Obiad Zupa marchwianka Ziemniaki, późne Kompot jabłkowy Bitka duszona Surówka z kapusty kiszzonej	Obiad Zupa grysikowa Ziemniaki, późne Kompot jabłkowy Surówka z marchewki i jabłka Kotlet drobiowy	Obiad Zupa brokułowa Ryż biały Kompot jabłkowy Indyk z warzywami	Obiad Zupa ziemniaczana Ziemniaki Pieczeń rzymska z jajkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Obiad Zupa jarzynowa Ziemniaki, późne Kompot truskawkowy Makaron z twarogiem	Obiad Rosół z makaronem Udko pieczone z warzywami Kompot jabłkowy Ziemniaki Buraki z jabłkiem	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej Kompot truskawkowy Bigos z kapusty kiszzonej i słodkiej Ziemniaki, późne
Kolacja Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona	Kolacja Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Serek śmietankowy, naturalny Szynka z piersi kurczaka	Kolacja Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Szynka kanapkowa Ogórek Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem	Kolacja Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Sałata Szynka z piersi kurczaka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Kolacja Chleb baltonowski Chleb razowy Sałata Pomidor Jabłko Kawa zbożowa z mlekiem Barszcz czerwony, pierogi z kapustą i grzybami Ryba smażona Ciasto z kruszonka	Kolacja Sok pomidorowy	Kolacja Chleb baltonowski Chleb razowy Masło ekstra Kiełbasa biała na ciepło Chrzan Sałata Pomidor Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem Jabłko pieczone
Posiłek 5 Sok pomidorowy	Posiłek 5 Sok marchwiowy	Posiłek 5 Sok pomidorowy Wafle ryżowe	Posiłek 5 Sok marchwiowy	Posiłek 5 Sok z buraków z jabłkiem		Posiłek 5 Sok marchwiowy