

# **JADŁOSPIS**

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

**29.11.2025 - 05.12.2025**



29.11.2025 (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              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)</li><li>• Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)</li></ul> |                       |



Sposób przygotowania:

|                                                                                                                                                                                                  |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Twarożek ze szczypiorkiem                                                                                                                                                                        | 1 porcja |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Szczypiorek - 1 łyżka (5g)</li><li>• Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)</li><li>• Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)</li></ul> |          |



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 pszczele - 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2299 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 107.49 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 62.95 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 345.32 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 19.62 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 28.2 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 18.26 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 20.84 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 41.12 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.21 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.37 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 30.68    |



30.11.2025 (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 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)</li><li>• Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)</li><li>• Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)</li></ul> |          |



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

### Tłuszcz:

80.76 g

### Glukoza:

17.24 g

### Sacharoza:

47.09 g

### Błonnik pokarmowy:

40.08 g

### Sól:

5.71 g

### Białko ogółem:

105.48 g

### Węglowodany ogółem:

388.45 g

### Fruktoza:

24.2 g

### Laktoza:

18.02 g

### Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:

42.16 g

### Wymienniki węglowodanowe:

35.08



01.12.2025 (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 jarzynowa



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

- 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)

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 ziemniaczana (9)

gulasz z indyka z warzywami (9)

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczele - 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)

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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2518 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 102.5 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 67.13 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 397.62 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 25.44 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 34.28 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 26.04 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 15.08 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 43.69 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.5 g   |
| <b>Sól:</b>                  | 6.06 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 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<br>Szynka drobiowa- 40 g | 1 porcja |
|-----------------------------------------|----------|



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 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)</li><li>• Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)</li><li>• Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)</li></ul> |          |



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

### Pieczeń rzymska z jajkiem

- Łopatka 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 jarzynowa (7,9)

pieczeń rzymska 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2671 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 105.87 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 79.31 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 405.9 g  |
| <b>Glukoza:</b>              | 18.12 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 21.76 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 56.59 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 16.65 g  |
| <b>Blonnik pokarmowy:</b>    | 44.87 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.43 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.33 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 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 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Miód pszczeleli - 1/2 łyżki (12g)</li><li>• Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)</li><li>• Owoce leśne, mrożone - 1 szklanka (150g)</li></ul> |          |



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 pszczele - 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.

Piers 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)

pies 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

## ► Posilek 5

Sok z buraków z jabłkiem

1 opakowanie (300ml)

## Alergeny:

brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2595 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 126.92 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 80.77 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 355.11 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 12.89 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 13.7 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 10.77 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 18.61 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 35.42 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 34.89 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.46 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 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 pszczeły - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Schab w sosie pomidorowym z groszkiem

1 porcja

- 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)
- 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 w sosie pomidorowym z groszkiem(1)(1)

## ► 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)

Serek śmietankowy, 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)

Polędwica sopočka

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)  
połudwica 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

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2876 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 125.35 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 99.67 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 392.44 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 16.64 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 29.61 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 31.1 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 25.26 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 43.89 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 59.24 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.62 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 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

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

| sobota (2025-11-29)                                                                                                                                                                | niedziela (2025-11-30)                                                                                                                                                                  | poniedziałek (2025-12-01)                                                                                                                                                      | wtorek (2025-12-02)                                                                                                                                                                                 | środa (2025-12-03)                                                                                                                                                           | czwartek (2025-12-04)                                                                                                                                                                                     | piątek (2025-12-05)                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Kasza manna na mleku<br>Twarożek ze szczypiorkiem | <b>Śniadanie</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Polędwica sopocka<br>Papryka czerwona<br>Ogórek<br>Kawa zbożowa z mlekiem<br>Ryż na mleku            | <b>Śniadanie</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Makaron na mleku<br>Twarożek ze szczypiorkiem | <b>Śniadanie</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Pomidor<br>Papryka czerwona<br>Kawa zbożowa z mlekiem<br>Płatki owsiane na mleku<br>Ser żółty<br>Szynka drobiowa | <b>Śniadanie</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Makaron na mleku<br>Ogórek<br>Pomidor<br>Serek wiejski | <b>Śniadanie</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Ser mozzarella, pełne mleko<br>Papryka czerwona<br>Kawa zbożowa z mlekiem<br>Kasza manna na mleku<br>Parówki wieprzowe | <b>Śniadanie</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Płatki owsiane na mleku<br>Pasta jajeczna<br>szczypiorkiem i papryką |
| <b>II śniadanie</b><br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Jabłko                                                                                                                     | <b>II śniadanie</b><br>Koktajl truskawkowy                                                                                                                                              | <b>II śniadanie</b><br>Gruszka                                                                                                                                                 | <b>II śniadanie</b><br>Koktajl truskawkowy                                                                                                                                                          | <b>II śniadanie</b><br>Koktajl z owoców leśnych                                                                                                                              | <b>II śniadanie</b><br>Ryż na mleku z pieczonym jabłkiem                                                                                                                                                  | <b>II śniadanie</b><br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Kiwi                                                                                                                                          |
| <b>Obiad</b><br>Zupa marchwianka<br>Ziemniaki, późne<br>Kompot jabłkowy<br>Bitka duszona<br>Surówka z kapusty kiszonej                                                             | <b>Obiad</b><br>Zupa grysikowa<br>Ziemniaki, późne<br>Kompot jabłkowy<br>Surówka z marchewki i jabłka<br>Kotlet drobiowy                                                                | <b>Obiad</b><br>Zupa jarzynowa<br>Ryż biały<br>Gulasz z indyka z warzywami<br>Kompot jabłkowy                                                                                  | <b>Obiad</b><br>Zupa ziemniaczana<br>Ziemniaki<br>Pieczeń rzymska z jajkiem<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                                                      | <b>Obiad</b><br>Zupa pomidorowa z ryżem<br>Ziemniaki, późne<br>Kompot truskawkowy<br>Brokuły z jogurtem<br>Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą              | <b>Obiad</b><br>Zupa pieczarkowa<br>Kasza gryczana<br>Kompot jabłkowy<br>Schab w sosie pomidorowym z groszkiem<br>Surówka z selera, jabłka i marchewki                                                    | <b>Obiad</b><br>Zupa buraczkowa<br>Kompot truskawkowy<br>Ziemniaki, późne<br>Mizeria<br>Ryba pieczona z warzywami                                                                                     |
| <b>Kolacja</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Ogórek<br>Kawa zbożowa z mlekiem<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Papryka czerwona                  | <b>Kolacja</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Serek śmietankowy, naturalny<br>Szynka z piersi kurczaka | <b>Kolacja</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Szynka kanapkowa<br>Ogórek<br>Pomidor<br>Kawa zbożowa z mlekiem                               | <b>Kolacja</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                              | <b>Kolacja</b><br>Chleb baltonowski<br>Masło ekstra<br>Chleb razowy<br>Sałata<br>Sałatka z pomidora i ogórka<br>Kawa zbożowa z mlekiem<br>Polędwica sopocka                  | <b>Kolacja</b><br>Chleb baltonowski<br>Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Serek śmietankowy, naturalny<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Ogórek<br>Polędwica sopocka                | <b>Kolacja</b><br>Chleb baltonowski<br>Masło ekstra<br>Chleb razowy<br>Sałata<br>Pomidor<br>Ogórek<br>Kawa zbożowa z mlekiem<br>Ser mozzarella, pełne mleko                                           |
| <b>Posiłek 5</b><br>Sok pomidorowy                                                                                                                                                 | <b>Posiłek 5</b><br>Sok marchwiowy                                                                                                                                                      | <b>Posiłek 5</b><br>Sok pomidorowy<br>Wafle ryżowe                                                                                                                             | <b>Posiłek 5</b><br>Sok marchwiowy                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek 5</b><br>Sok z buraków z jabłkiem                                                                                                                                 | <b>Posiłek 5</b><br>Sok pomidorowy                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek 5</b><br>Sok marchwiowy                                                                                                                                                                    |