JADŁOSPIS 21.09.2026 NU-MED poniedziałek

1 podstawowa

S- **Ryż na mleku 300(MLE,), Chleb razowy 70(GLU), Chleb baltonowski 25(GLU), Masło 15(MLE)**, **Polędwica z warzywami 50(GLU), Serek tartare 20(MLE)** Ogórek świeży 80, **Kawa z mlekiem bez cukru 250 (GLU, MLE)**

O- **Rosół z makaronem nitki 300(GLU, SEL),** Udko z kurczaka pieczone 150, Ziemniaki 150,Surówka orientalna z olejem 150, Kompot z truskawek 250

P- Kisiel z owocami leśnymi 200

K- **Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE), Ser żółty 40(MLE), Kiełbasa krakowska 20(GLU), Sałatka Colesław 80(MLE),** Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Mus owocowo warzywny 100g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2375.53 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Cukry proste: 31.97 g; Sód: 1530.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g;

6 cukrzycowa

S- **Ryż na mleku 300(,MLE), Masło 15(MLE), Chleb razowy 100(GLU), Polędwica z warzywami 50(GLU), Serek tartare 20(MLE)** Ogórek świeży 80, **Kawa z mlekiem bez cukru 250 (GLU, MLE)**

SII- **Jogurt naturalny 100(MLE)**

O- **Rosół z makaronem nitki 300(GLU, SEL),** Udko z kurczaka duszone 150, **Sos koperkowy 100(GLU, SEL),** Ziemniaki 150, Surówka orientalna z olejem 150, Kompot z truskawek b/c250

P- Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200

K- **Chleb razowy 100(GLU)**, **Masło 15(MLE), Ser żółty 40(MLE), Kiełbasa krakowska 20(GLU), Sałatka Colesław 80(MLE),** Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Twaróg 50(MLE)

Energia : 2306.35 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Cukry proste: 12.96 g; Sód: 1740.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;

2 lekkostrawna

S- **Ryż na mleku 300(,MLE), Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU)**, **Polędwica z warzywami 50(GLU), Serek tartare 20(MLE),** Jabłko gotowane 150, **Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU, MLE)**

O- **Rosół z makaronem nitki 300(GLU, SEL),** Udko z kurczaka duszone 150, **Sos koperkowy 100(GLU, SEL),** Ziemniaki 150,Sałatka z marchwi z natką pietruszki 150, Kompot z truskawek 250

P- Kisiel z owocami leśnymi 200

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Ser żółty 40(MLE), Kiełbasa krakowska 20(GLU),** Pomidor bez skóry 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Mus owocowo warzywny 100g 1szt

Energia : 2315.19 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 305.84g; Cukry proste: 53.27 g; Sód: 1848.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.26 g;

2 ML lekkostrawna bezmleczna

S- **Ryż na wywarze jarzynowym 300(, SEL), Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Polędwica z warzywami 50(GLU),** Dżem 25, Jabłko gotowane 150, Herbata bez cukru 250

O- **Rosół z makaronem nitki 300(GLU, SEL),** Udko z kurczaka duszone 150, **Sos koperkowy 100(GLU, SEL),** Ziemniaki 150, Sałatka z marchwi z natką pietruszki 150, Kompot z truskawek 250

P- Kisiel z owocami leśnymi 200

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE),** Miód 25, **Kiełbasa krakowska 40(GLU), Sałatka z selera 80(SEL),** Herbata bez cukru 250

Energia : 2250.89 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; Cukry proste: 57.66 g; Sód: 1957.83 mg; Błonnik pokarmowy: 33.47 g;

Posiłki zawierające alergeny oznaczone są pogrubioną czcionką.

Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne , SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki

JADŁOSPIS 22.09.2026 NU-MED wtorek

1 podstawowa

S- **Manna na mleku 300(GLU,MLE), Chleb razowy 70(GLU), Chleb baltonowski 25,(GLU) Masło 15 (MLE), Pasta twarogowo-ziołowa 60(MLE), Polędwica sopocka 20(GLU),** Sałatka wiosenna 80, **Kawa z mlekiem bez cukru 250 (MLE,GLU)**

O- **Barszcz czerwony 300 (GLU, SEL,MLE), Filet drobiowy smażony 90(GLU,JAJ), Surówka z warzyw mieszanych 150(SEL),** Ziemniaki 150 Kompot z gruszek250

P- **Koktajl truskawkowy 200(MLE)**

K- **Chleb mieszany 100(GLU) , Masło15(MLE)**, **Polędwica z kurcząt 40(GLU**), Dżem 25, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Wafle ryżowe w polewie malinowej 35g

Wartości odżywcze: Energia : 2390.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Cukry proste: 36.16 g; Sód: 1373.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;

6 cukrzycowa

S- **Manna na mleku 300(GLU, MLE) Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasta twarogowo-ziołowa 60(MLE), Polędwica sopocka 20(GLU),** Sałatka wiosenna 80, **Kawa z mlekiem bez cukru 250 (MLE,GLU)**

SII- Sok pomidorowy 200

O- **Barszcz czerwony bez śmietany 300 (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany 90(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL) Surówka z warzyw mieszanych 150(SEL),** Ziemniaki 150 Kompot z gruszek b/c 250

P- **Koktajl truskawkowy bez cukru 200(MLE)**

K- **Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica z kurcząt 40(GLU), Ser deliser 20(MLE),** Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Krakowska 30(GLU)

Wartości odżywcze: Energia : 2396.27 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Cukry proste: 9.79 g; Sód: 1761.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;

2 lekkostrawna

S- **Manna na mleku 300(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło** 15(MLE), **Pasta twarogowo-ziołowa 60(MLE), Polędwica sopocka 20(GLU),** Mus z jabłka 80, **Kawa z mlekiem 250 (MLE)**

O- **Barszcz czerwony bez śmietany 300 (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany 90(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL) Sałatka z selera i jabłka 150(SEL)**, Ziemniaki 150 Kompot z gruszek250

P- **Koktajl truskawkowy 200(MLE)**

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica z kurcząt 40(GLU**), Dżem 25, Mus z dyni z cynamonem 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Wafle ryżowe w polewie malinowej 35g

Energia : 2258.84 kcal; Białko ogółem: 1166.97 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Cukry proste: 45.26 g; Sód: 1816.09 mg; Błonnik pokarmowy: 34.16 g;

2 ML lekkostrawna bezmleczna

S- **Manna na wywarze jarzynowym 300(GLU,SEL), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica sopocka 50(GLU),** Miód 25, Mus z jabłka 80, Herbata bez cukru 250

O- **Barszcz czerwony bez śmietany 300 (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany 90(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL) Sałatka z selera i jabłka 150(SEL)**, Ziemniaki 150, Kompot z gruszek250

P- Smoothie truskawkowe 200

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica z kurcząt 40(GLU**), Dżem 25, Mus z dyni z cynamonem 80, Herbata bez cukru 250

Wartości odżywcze: Energia : 2326.84 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Cukry proste: 38.37 g; Sód: 1849.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;

Posiłki zawierające alergeny oznaczone są pogrubioną czcionką.

Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne , SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki

JADŁOSPIS 23.09.2026 r NU-MED środa

1 podstawowa

S- **Ryż mleku 300(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Ser żółty 40(MLE), Szynka schabowa 20(GLU),** Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80, **kawa mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE),**

O- **Ogórkowa 300(GLU,SEL,MLE) Kotlet mielony smażony 90(GLU,JAJ),** Mix warzyw gotowanych 150, Ziemniaki 150, Kompot z czerwonej porzeczki 250

P- Melon 150

K- **Chleb mieszany 100, Masło 15(MLE), Szynka biała 40(GLU), Serek tartare 20(MLE),** Pomidor 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Baton naturalny 35g

Wartości odżywcze: Energia 2298.68 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; Cukry proste: 42.94 g; Sód: 1502.95 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g;

6 cukrzycowa

S- **Ryż na mleku 300(MLE), Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Ser żółty 40(MLE), Szynka schabowa 20(GLU),** Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80, **kawa mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE),**

SII- Melon 150

O- **Zacierka na wywarze 300(GLU,SEL,MLE) Klopsik wieprzowy gotowany 90(GLU,JAJ),** Mix warzyw gotowanych 150, Ziemniaki 150, **Sos pomidorowy 100(GLU,SEL**) Kompot z czerwonej porzeczki b/c250

P- **Kalafior duszony z masłem 150(MLE)**

K- **Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Szynka biała 40(GLU), Serek tartare 20(MLE),** Pomidor 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Twaróg 50(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2105.75 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; Cukry proste: 18.55 g; Sód: 1395.70 mg; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;

2 lekkostrawna

S- **Ryż na mleku 300(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Ser żółty 40(MLE), Szynka schabowa 20(GLU),** Cukinia duszona z marchewką i koncentratem 80, **kawa mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE),**

O- **Zacierka na wywarze 300(GLU,SEL,MLE) Klopsik wieprzowy gotowany 90(GLU,JAJ),** Mix warzyw gotowanych 150, Ziemniaki 150, **Sos pomidorowy 100(GLU,SEL**) Kompot z czerwonej porzeczki 250

P- Melon 150

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Szynka biała 40(GLU), Serek tartare 20(MLE),** Sałatka z buraczków i jabłka 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Baton naturalny 35g

Energia : 2211.13 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; Cukry proste: 34.54 g; Sód: 1912.29 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;

2 ML lekkostrawna bezmleczna

S- **Ryż na wywarze jarzynowym 300(SEL), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Szynka schabowa 50(GLU),** Dżem 25, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80, Herbata bez cukru 250

O- **Zacierka na wywarze bez śmietany 300(GLU,SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90(GLU,JAJ),** Sałatka z marchwi i jabłka 150, Ziemniaki 150, **Sos pomidorowy 100(GLU,SEL**) Kompot z czerwonej porzeczki 250

P- Sok owocowy 200

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Szynka biała 40(GLU),** Miód 25, Sałatka z buraczków i jabłka 80, Herbata bez cukru 250

Wartości odżywcze: Energia : 2153.09 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; Cukry proste: 56.82 g; Sód: 1896.93 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;

Posiłki zawierające alergeny oznaczone są pogrubioną czcionką.

Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne , SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki

JADŁOSPIS 24.09.2026 r NU-MED czwartek

1 podstawowa

S- **Zacierka na mleku 300(GLU,MLE), Chleb razowy 70(GLU), Chleb baltonowski 25(GLU), Jajko gotowane 60(JAJ), Polędwica sopocka 20(GLU),** Sałatka wiosenna 80, **Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)**

O- **Kapuśniak z młodej kapusty 300(GLU,SEL), Roladka ze schabu duszona 90(GLU),** Ziemniaki 150, **Sos pietruszkowy 100(GLU,SEL),** Fasolka szparagowa 150g, Kompot z owoców mieszanych 250,

P- Jabłko 150

K- **Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE) Szynka schabowa 40(GLU),Twarożek Haga 20(MLE),** Pomidor 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Ciastka owsiane 35g(GLU)

Wartości odżywcze: Energia : 2367.09 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; Cukry proste: 35.30 g; Sód: 1044.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;

6 cukrzycowa

S- **Zacierka na mleku 300(GLU,MLE), Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Jajko gotowane 60(JAJ), Polędwica sopocka 20(GLU),** Sałatka wiosenna 80, **Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)**

SII- **Sałatka Caprese 100(MLE)**

O- **Koperkowa z ziemniakami 300(GLU,SEL), Roladka ze schabu duszona 90(GLU),** Ziemniaki 150, **Sos pietruszkowy 100(GLU,SEL),** Fasolka szparagowa 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250,

P- Jabłko 150

K- **Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Szynka schabowa 40(GLU),Twarożek Haga 20(MLE),** Pomidor 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Ser żółty 20(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2210.05 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; Cukry proste: 38.60 g; Sód: 1825.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;

2 lekkostrawna

S- **Zacierka na mleku 300(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Jajko gotowane Polędwica sopocka 20(GLU),** Sałata z dresingiem 80, **Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)**

O- **Koperkowa z ziemniakami 300(GLU,SEL), Roladka ze schabu duszona 90(GLU),** Ziemniaki 150, **Sos pietruszkowy 100(GLU,SEL), Sałatka z selera i marchwi 150(SEL),** Kompot z owoców mieszanych 250,

P- **Jogurt naturalny 100(MLE)**

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło15(MLE), Szynka schabowa 40(GLU),Twarożek Haga 20(MLE),** Pomidor bez skóry80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Ciastka owsiane 35g

Energia : 2279.32 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; Cukry proste: 58.23 g; Sód: 1477.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.00 g;

2 ML lekkostrawna bezmleczna

S- **Zacierka na wywarze jarzynowym 300(GLU,SEL), Chleb baltonowski 80, Masło 15(MLE), Jajko gotowane 60(JAJ), Polędwica sopocka 20(GLU),** Mus z dyni z cynamonem 80, Herbata bez cukru 250

O- **Koperkowa z ziemniakami 300(GLU,SEL), Roladka ze schabu duszona 90(GLU),** Ziemniaki 150, **Sos pietruszkowy 100(GLU,SEL), Sałatka z selera i marchwi 150(SEL),** Kompot z owoców mieszanych 250,

P- Kisiel 200

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło15(MLE), Szynka schabowa 40(GLU),** Miód 25, Mus z dyni 80, Herbata bez cukru 250

Wartości odżywcze: Energia : 2181.80 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; Cukry proste: 45.72 g; Sód: 1579.55 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g;

Posiłki zawierające alergeny oznaczone są pogrubioną czcionką.

Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne , SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki

JADŁOSPIS 25.09.2026r NU-MED piątek

1 podstawowa

S- **Makaron na mleku 300** (**MLE**) **, Chleb razowy 70** (**GLU**) **, Chleb baltonowski 25**(**GLU**) **, Masło 15** (**MLE**) **, Twaróg z jogurtem 60**(**MLE**) , **Polędwica z kurcząt20(GLU),** Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80, **Kawa z mlekiem bez cukru 250** (**GLU**,**MLE**)

O- **Pomidorowa z makaronem durum 300(MLE,GLU,SEL) Filet z morszczuka smażony 90 (GLU,JAJ,RYB),** Surówka z kapusty czerwonej 150, Ziemniaki150**,** Kompot z jabłka z miętą 250

P- Arbuz 150

K- **Chleb mieszany 100** (**GLU**)**, Masło 15** (**MLE**)**, Pasztet drobiowy 50(GLU), Ser żółty 20(MLE),** Ćwikła z chrzanem 80,Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Wafle kukurydziane pizza 25g

Wartości odżywcze: Energia : 2351.69 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Cukry proste: 45.85 g; Sód: 1964.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95 g;

6 cukrzycowa

S- **Zacierka na mleku 300** (**MLE**) **Chleb razowy 100(GLU), Masło 15 (MLE), Twaróg z jogurtem 60**(**MLE**) , **Polędwica z kurcząt20(GLU),** Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80, **Kawa z mlekiem bez cukru 250** (**GLU**,**MLE**)

SII- Brokuł gotowany 150g

O- **Pomidorowa z makaronem durum bez śmietany300(GLU,SEL) Filet z morszczuka w folii 90 (RYB), Sos grecki 150 (SEL,GLU)**, Ziemniaki 150, Kompot z jabłka z miętą 250 b/c

P**-** Arbuz 150

K- **Chleb razowy 100 (GLU), Masło 15 (MLE), Pasztet drobiowy 50(GLU), Ser żółty 20(MLE),** Ćwikła z chrzanem 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Sopocka 30(GLU)

Wartości odżywcze: Energia : 2218.76 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; Cukry proste: 17.69 g; Sód: 1587.32 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;

2 lekkostrawna

S- **Zacierka na mleku 300** (**MLE**) **Chleb baltonowski 100 (GLU), Masło 15(MLE) , Twaróg z jogurtem 60**(**MLE**) , **Polędwica z kurcząt20(GLU),** Mus z jabłka 80, **Kawa z mlekiem bez cukru 250** (**GLU**,**MLE**)

O- **Pomidorowa z makaronem durum bez śmietany 300(GLU,SEL) Filet z morszczuka w folii 90 (RYB), Sos grecki 150 (SEL,GLU)**, Ziemniaki 150, Kompot z jabłka z miętą 250

P- Arbuz 150

K- **Chleb baltonowski 100 (GLU), Masło 15(MLE), Pasztet drobiowy 50(GLU), Ser żółty 20(MLE),** Cukinia gotowana z koncentratem 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Wafle kukurydziane pizza 25g

Energia : 2284.44 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Cukry proste: 62.68 g; Sód: 1972.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;

2 ML lekkostrawna bezmleczna

S- **Zacierka na wywarze jarzynowym 300** (**MLE,SEL**) **Chleb baltonowski 100 (GLU), Masło 15 (MLE), Polędwica z kurcząt50(GLU),** Dżem 25, Mus z jabłka 80, Herbata bez cukru 250

O- **Pomidorowa z makaronem durum bez śmietany 300(GLU,SEL) Filet z morszczuka w folii 90 (RYB), Sos grecki 150 (GLU,SEL)**, Ziemniaki 150, Kompot z jabłka z miętą 250

P- Smoothie truskawkowe 200

K- **Chleb baltonowski 100 (GLU), Masło 15(MLE) , Pasztet drobiowy 50(GLU),** Miód 25**,** Cukinia gotowana z koncentratem 80, Herbata bez cukru 250

Wartości odżywcze: Energia : 2223.13 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Cukry proste: 49.56 g; Sód: 1380.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;

Posiłki zawierające alergeny oznaczone są pogrubioną czcionką.

Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne , SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki

Jadłospis 26.09.2026 r NU-MED sobota

1 podstawowa

S- **Zacierka na mleku 300(GLU,MLE), Chleb mieszany 100 (GLU), Masło 15(MLE), Polędwica sopocka 60(GLU), Twarożek Haga 20(MLE), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80(MLE), Kawa z mlekiem bez cukru** 250(**GLU,MLE**)

O- **Solferino 300(SEL) Bitka z szynki duszona 90(GLU),** Ziemniaki 150,**Sos jarzynowy 100(GLU,SEL),** Surówka z orientalna 150, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250

P- Jabłko 150

K- **Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE),** Szynkowa dębowa 40**, Ser deliser 20(MLE),** Pomidor 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Mus owocowo warzywny 100g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2374.01 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; Cukry proste: 52.17 g; Sód: 1912.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;

6 cukrzycowa

S- **Zacierka na mleku 300(GLU,MLE), Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE)**, **Polędwica sopocka 60(GLU), Twarożek Haga 20(MLE), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80(MLE), Kawa z mlekiem bez cukru** 250(**GLU,MLE**)

SII- **Surówka z selera i marchwi z natką pietruszki 150(SEL)**

O- **Koperkowa z ryżem 300(SEL) Bitka z szynki duszona90(GLU),** Ziemniaki 150**Sos jarzynowy 100(GLU,SEL),** Surówka z orientalna 150,Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka b/c 250

P– Jabłko 150

K- **Chleb razowy 100 (GLU), Masło 15(MLE)**, Szynkowa dębowa 40**, Ser deliser 20(MLE),** Pomidor 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Twaróg 50(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2286.33 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Cukry proste: 16.13 g; Sód: 1925.06 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;

2 lekkostrawna

S- **Zacierka na mleku 300(MLE,GLU), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica sopocka 60(GLU), Twarożek Haga 20(MLE),** Mus z dyni 80, **Kawa z mlekiem bez cukru** 250(**GLU,MLE**)

O- **Koperkowa z ryżem 300(SEL) Bitka z szynki duszona 90(GLU),** Ziemniaki 150 **Sos jarzynowy 100(GLU,SEL),** Sałatka z marchwi i jabłka 150, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250

P- Jabłko 150

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE)**, Szynkowa dębowa 40**, Ser deliser 20(MLE),** Pomidor bez skóry 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Mus owocowo warzywny 100g 1szt

Energia : 2347.17 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; Cukry proste: 54.86 g; Sód: 1779.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;

2ML lekkostrawna bezmleczna

S- **Zacierka na wywarze jarzynowym 300(GLU,SEL), Chleb baltonowski 100 (GLU), Masło 15(MLE), Polędwica sopocka 40(GLU),** Dżem 20, Mus z dyni 80, Herbata bez cukru 250

O- **Koperkowa z ryżem 300(SEL) Bitka z szynki duszona 90(GLU),** Ziemniaki 150**Sos jarzynowy 100(GLU,SEL),** Sałatka z marchwi i jabłka 150, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250

P- Kisiel 200,

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE)**, Szynkowa dębowa 40**,** Miód 20, **Sałatka z selera 80(SEL),** Herbata bez cukru 250

Wartości odżywcze: Energia : 2339.21 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Cukry proste: 53.98 g; Sód: 1972.08 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26 g;

Posiłki zawierające alergeny oznaczone są pogrubioną czcionką.

Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne , SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki

Jadłospis 27.09.2026 r NU-MED niedziela

1 podstawowa

S- **Manna na mleku 300(MLE,GLU), Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE)**, **Polędwica z kurcząt 40(GLU), Ser żółty 20(MLE),** Ogórek świeży 80, **Kawa z mlekiem 250 (GLU,MLE)**

O- **Barszcz biały 300(GLU,SEL,MLE), Sos mięsno-jarzynowy 180(GLU,SEL), Makaron pszenny 200(GLU),** Kompot truskawkowy 250

P- Pomarańcza 150

K- **Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE),** Pasta z soczewicy z koncentratem 60, **Polędwica sopocka 20(GLU),** Sałatka wiosenna 80, Herbata 250

Posiłek nocny- Wafle ryżowe w polewie malinowej 35g

Wartości odżywcze: Energia : 2372.90 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Cukry proste: 42.07 g; Sód: 1184.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g;

6 cukrzycowa

S- **Manna na mleku 300(MLE,GLU), Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE)**, **Polędwica z kurcząt 40(GLU), Ser żółty 20(MLE),** Ogórek świeży 80, Herbata b/c 250

SII- **Chleb razowy 30(GLU), Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30(MLE)**

O- **Barszcz biały 300(GLU,SEL,MLE), Sos mięsno-jarzynowy 180(GLU,SEL), Makaron pszenny 200(GLU),** Kompot truskawkowy b/c 250

P- Pomarańcza 150

K- **Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE)**, Pasta z soczewicy z koncentratem 60, **Polędwica sopocka 20(GLU),** Sałatka wiosenna 80, Herbata b/c 250

Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Krakowska 30(GLU)

Wartości odżywcze: Energia : 2376.99 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; Cukry proste: 14.24 g; Sód: 1510.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;

2 lekkostrawna

S- **Manna na mleku 300(MLE,GLU), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica z kurcząt 40(GLU), Ser żółty 20(MLE),** Cukinia duszona z koncentratem 80, **Kawa z mlekiem** 250

O- **Barszcz biały 300(GLU,SEL,MLE), Sos mięsno-jarzynowy 180(GLU,SEL), Makaron pszenny 200(GLU),** Kompot truskawkowy 250

P- Sok marchwiowo-owocowy 200

K- **Chleb baltonowski 100(MLE), Masło 15(MLE)**, **Twaróg z jogurtem 50(GLU)**, **Polędwica sopocka 20(GLU), , Sałatka z selera i jabłka 80(SEL),** Herbata 250

Posiłek nocny- Wafle ryżowe w polewie malinowej 35g

Wartości odżywcze: Energia : 2376.60 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; Cukry proste: 54.78 g; Sód: 1347.05 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g;

2ML lekkostrawna bezmleczna

S- **Manna na wywarze jarzynowym 300(MLE,GLU), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica z kurcząt 50(GLU),** Dżem 20**,** Cukinia duszona z koncentratem 80, Herbata 250

O- **Ziemniaczanka z natką pietruszki 300(GLU,SEL), Sos mięsno-jarzynowy 180(GLU,SEL), Makaron pszenny 200(GLU),** Kompot truskawkowy 250

P- Sok marchwiowo-owocowy 200

K- **Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE)**, **Szynkowa dębowa drobiowa 50(GLU)**, Miód 20, Sałatka z buraczków 80, Herbata 250

Wartości odżywcze: Energia : 2300.79 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; Cukry proste: 48.51 g; Sód: 1539.16 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;

Posiłki zawierające alergeny oznaczone są pogrubioną czcionką.

Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne , SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki