

## Ogólna

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
twarożek z koprem	90g	mleko
łopatka prasowana	40g	gluten, soja
surówka letnia	70g	mleko
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
dżem	30g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa brokułowa z ziemniakami	400ml	gluten, mleko, seler
szynka po cygańsku	70g	gluten
ziemniaki	120g	
surówka warzywna D	120g	seler
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
pasztet z kaszy gryczanej z mięsem i warzywami	110g	gluten, jaja
sos jogurtowy z czosnkiem	15g	gorczyca, jaja, mleko
serek HAGA	2szt	
ogórek kiszony	70g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kefir 150g	1szt	

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2469</b>	<b>118</b>	<b>266</b>	<b>317</b>

**Lekkostrawna**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
twarożek z koprem	90g	mleko
łopatka prasowana	40g	gluten, soja
surówka letnia	70g	mleko
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
dżem	30g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa brokułowa z ziemniakami	400ml	gluten, mleko, seler
szynka po cygańsku	70g	gluten
ziemniaki	120g	
surówka warzywna D	120g	seler
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
pasztet z kaszy gryczanej z mięsem i warzywami	110g	gluten, jaja
sos jogurtowy z czosnkiem	15g	gorczyca, jaja, mleko
serek HAGA	2szt	
ogórek kiszony	70g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kefir 150g	1szt	

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2469</b>	<b>118</b>	<b>266</b>	<b>317</b>

## Dieta cukrzycowa 5

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
twarożek z koprem	90g	mleko
łopatka prasowana	40g	gluten, soja
surówka letnia	70g	mleko
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
marchew - dekoracja	20g	

<b>II śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
ser żółty	30g	mleko
sałata zielona	30g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa brokułowa z ziemniakami	400ml	gluten, mleko, seler
szynka po cygańsku	70g	gluten
ziemniaki	80g	
surówka warzywna D	120g	seler
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>podwieczorek</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
pastę z wędliny i warzyw	50g	gorczyca, jaja, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
pasztet z kaszy gryczanej z mięsem i warzywami	110g	gluten, jaja
sos jogurtowy z czosnkiem	15g	gorczyca, jaja, mleko
serek HAGA	2szt	
ogórek kiszony	70g	
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kefir 150g	1szt	

Kolejowy Szpital Uzdrowski Sp. z o.o.  
w Ciechocinku  
ul. Zdrojowa 17  
87-720 Ciechocinek  
NIP: 891-14-07-710

## Jadłospis

Na dzień: 21.03.2026, sobota

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2425</b>	<b>128</b>	<b>286</b>	<b>212</b>

## Ogólna

śniadanie	porcja	alergeny
rolada schabowa	40g	mleko, soja
kurczak gotowany	40g	
serek tartar	20g	mleko
sałatka z pomidorów z cebulą	80g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
miód naturalny	20g	
sałata - dekoracja	20g	

obiad	porcja	alergeny
zupa pomidorowa z makaronem	400ml	gluten, mleko, seler
karkówka duszona	80g	gluten
ziemniaki	120g	
surówka z marchwi i jabłka	90g	
fasolka szparagowa	100g	gluten, soja
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

kolacja	porcja	alergeny
szynka z komina	70g	gluten, gorczyca, mleko, seler, soja
sałatka włoska z majonezem	180g	gorczyca, jaja, seler
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
babka piaskowa	50g	gluten, jaja

PN	porcja	alergeny
jogurt owocowy	1 szt	mleko

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
kcal	g	g	g
<b>2696</b>	<b>127</b>	<b>128</b>	<b>368</b>

**Lekkostrawna**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
rolada schabowa	40g	mleko, soja
kurczak gotowany	40g	
serek tartar	20g	mleko
sałatka z pomidorów	80g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
miód naturalny	20g	
sałata - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa pomidorowa z makaronem	400ml	gluten, mleko, seler
schab duszony w sosie własnym	70g	gluten
ziemniaki	120g	
surówka z marchwi i jabłka	90g	
fasolka szparagowa	100g	gluten, soja
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
szynka z komina	70g	gluten, gorczyca, mleko, seler, soja
sałatka włoska z olejem	180g	jaja, seler
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
babka piaskowa	50g	gluten, jaja

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
jogurt owocowy	1 szt	mleko

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2412</b>	<b>129</b>	<b>104</b>	<b>359</b>

## Dieta cukrzycowa 5

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
rolada schabowa	40g	mleko, soja
kurczak gotowany	40g	
serek tartar	20g	mleko
sałatka z pomidorów	80g	
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
sałata - dekoracja	20g	

<b>II śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
jajko gotowane	1 szt	jaja

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa pomidorowa z makaronem	400ml	gluten, mleko, seler
schab duszony w sosie własnym	70g	gluten
ziemniaki	80g	
surówka z marchwi i jabłka	90g	
fasolka szparagowa	100g	gluten, soja
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>podwieczorek</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
jabłko deserowe	1 szt	

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
szynka z komina	70g	gluten, gorczyca, mleko, seler, soja
sałatka włoska z olejem	180g	jaja, seler
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
grapefruit	1/2 szt	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kefir	1 szt	mleko

**Kolejowy Szpital Uzdrowski Sp. z o.o.**  
**w Ciechocinku**  
ul. Zdrojowa 17  
87-720 Ciechocinek  
NIP: 891-14-07-710

## **Jadłospis**

Na dzień: 22.03.2026, niedziela

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2168</b>	<b>132</b>	<b>111</b>	<b>270</b>

## Ogólna

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa mleczna - płatki owsiane	350ml	gluten, mleko
pasta z twarogu i wędliny	60g	mleko
schab drobiowy z majerankiem	40g	gluten, mleko, soja
surówka z selera naciowego i kalarepy	70g	mleko
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
dżem	30g	
sałata - dekoracja	20g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa ryżowa	400ml	seler
pulpet mięsny w sosie jarzynowym	100g	gluten, jaja, mleko, seler
ziemniaki	120g	
surówka z kapusty pekińskiej	100g	
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
sałatka z tuńczykiem	80g	jaja
kiełbasa borowiaka	50g	gluten, gorczyca, soja
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
jabłko deserowe	1 szt	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek PHILADELFIA	1szt	

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2532</b>	<b>105</b>	<b>168</b>	<b>342</b>

**Lekkostrawna**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa mleczna - płatki owsiane	350ml	gluten, mleko
pasta z twarogu i wędliny	60g	mleko
schab drobiowy z majerankiem	40g	gluten, mleko, soja
surówka z selera naciowego i kalarepy	70g	mleko
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
dżem	30g	
sałata - dekoracja	20g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa ryżowa	400ml	seler
pulpet mięsny w sosie jarzynowym	100g	gluten, jaja, mleko, seler
ziemniaki	120g	
surówka z kapusty pekińskiej	100g	
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
sałatka z tuńczykiem	80g	jaja
kielbasa borowiaka	50g	gluten, gorczyca, soja
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
jabłko deserowe	1 szt	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek PHILADELFIA	1szt	

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2532</b>	<b>105</b>	<b>168</b>	<b>342</b>

## Dieta cukrzycowa 5

śniadanie	porcja	alergeny
pastą z twarogu i wędliny	60g	mleko
schab drobiowy z majerankiem	40g	gluten, mleko, soja
surówka z selera naciowego i kalarepy	70g	mleko
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
sałata - dekoracja	20g	
marchew - dekoracja	20g	

II śniadanie	porcja	alergeny
jogurt naturalny	1 szt	mleko

obiad	porcja	alergeny
zupa ryżowa	400ml	seler
pulpet mięsny w sosie jarzynowym	100g	gluten, jaja, mleko, seler
ziemniaki	80g	
surówka z kapusty pekińskiej	100g	
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

podwieczorek	porcja	alergeny
koktail pomidorowy	150 ml	mleko

kolacja	porcja	alergeny
sałatka z tuńczykiem	80g	jaja
kiełbasa borowiaka	50g	gluten, gorczyca, soja
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
jabłko deserowe	1 szt	

PN	porcja	alergeny
serek PHILADELFA	1szt	

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
kcal	g	g	g
<b>2120</b>	<b>96</b>	<b>164</b>	<b>216</b>

**Kolejowy Szpital Uzdrawiskowy Sp. z o.o.**  
**w Ciechocinku**  
ul. Zdrojowa 17  
87-720 Ciechocinek  
NIP: 891-14-07-710

## **Jadłospis**

Na dzień: 23.03.2026, poniedziałek

## Ogólna

śniadanie	porcja	alergeny
jogurt owocowy	1 szt	mleko
pieczeń wiejska	50g	dwutlenek siarki, gluten, soja
serek almette mini 30g	1 szt	
surówka letnia	70g	mleko
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
kawa zbożowa mleczna	250ml	gluten, mleko
dżem	30g	
marchew - dekoracja	20g	

obiad	porcja	alergeny
zupa ogórkowa z ziemniakami	400ml	gluten, mleko, seler
sznyceł z piersi kurczaka	120g	gluten, jaja, mleko, soja
ziemniaki	120g	
buraki saute	120g	gluten
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

kolacja	porcja	alergeny
budyń z sera i makaronu na gorąco	130g	gluten, jaja, mleko
sos owocowy	60g	mleko
kiełbasa szynkowa	30g	gluten, soja
rzodkiewka z koperkiem	70g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

PN	porcja	alergeny
serek tartar	20g	mleko

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
kcal	g	g	g
<b>2417</b>	<b>106</b>	<b>112</b>	<b>391</b>

## Lekkostrawna

śniadanie	porcja	alergeny
jogurt owocowy	1 szt	mleko
pieczeń wiejska	50g	dwutlenek siarki, gluten, soja
serek almette	1 szt	
surówka letnia	70g	mleko
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
kawa zbożowa mleczna	250ml	gluten, mleko
dżem	30g	
marchew - dekoracja	20g	

obiad	porcja	alergeny
zupa ogórkowa z ziemniakami	400ml	gluten, mleko, seler
bitka drobiowa duszona	70g	gluten
ziemniaki	120g	
buraki saute	120g	gluten
kompot wielowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

kolacja	porcja	alergeny
budyń z sera i makaronu na gorąco	130g	gluten, jaja, mleko
sos owocowy	60g	mleko
kiełbasa szynkowa	30g	gluten, soja
rzodkiewka z koperkiem	70g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

PN	porcja	alergeny
serek tartar	20g	mleko

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
kcal	g	g	g
<b>2306</b>	<b>105</b>	<b>90</b>	<b>374</b>

## Dieta cukrzycowa 5

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
pieczeń wiejska	50g	dwutlenek siarki, gluten, soja
serek almette	1 szt	
surówka letnia	70g	mleko
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
kawa zbożowa mleczna	250ml	gluten, mleko
marchew - dekoracja	20g	

<b>II śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek homogenizowany naturalny	150g/1 szt	mleko

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa ogórkowa z ziemniakami	400ml	gluten, mleko, seler
bitka drobiowa duszona	70g	gluten
ziemniaki	80g	
buraki gotowane	120g	
kompot wielowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>podwieczorek</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
sok z buraka	100 ml	

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
budyń z sera i makaronu razowego	130g	gluten, jaja, mleko
sos owocowy	60g	mleko
kiełbasa szynkowa	30g	gluten, soja
rzodkiewka z koperkiem	70g	
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek tartar	20g	mleko

**Kolejowy Szpital Uzdrowski Sp. z o.o.**  
**w Ciechocinku**  
ul. Zdrojowa 17  
87-720 Ciechocinek  
NIP: 891-14-07-710

## **Jadłospis**

Na dzień: 24.03.2026, wtorek

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>1978</b>	<b>109</b>	<b>98</b>	<b>271</b>

## Ogólna

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa mleczna - kasza jęczmienna	350ml	gluten, mleko
pasztetowa	50g	gluten, gorczyca, seler, soja
kiełbasa rawska (zawiera białko sojowe, mąkę pszenną)	30g	soja
kiełki warzyw	10g	
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
dżem	30g	
sałata - dekoracja	20g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa szpinakowa z jajkiem	400ml	gluten, jaja, mleko, seler
łopatka wieprzowa gotowana	80g	seler
ziemniaki	120g	
sałata z jogurtem	50g	mleko
kompot wielowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
pasta z ryby	70g	gorczyca, jaja, ryby
polędwica drobiowa	30g	gluten, mleko, soja
ogórek kiszony	80g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek kanapkowy	szt.	

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2163</b>	<b>96</b>	<b>99</b>	<b>276</b>

**Lekkostrawna**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa mleczna - kasza jęczmienna	350ml	gluten, mleko
pasztetowa	50g	gluten, gorczyca, seler, soja
kiełbasa rawska (zawiera białko sojowe, mąkę pszenną)	30g	soja
kiełki warzyw	10g	
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
dżem	30g	
sałata - dekoracja	20g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa szpinakowa z jajkiem	400ml	gluten, jaja, mleko, seler
łopatka wieprzowa gotowana	80g	seler
ziemniaki	120g	
sałata z jogurtem	50g	mleko
kompot wielowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
pasta z ryby	70g	gorczyca, jaja, ryby
polędwica drobiowa	30g	gluten, mleko, soja
ogórek kiszony	80g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek kanapkowy	szt.	

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2163</b>	<b>96</b>	<b>99</b>	<b>276</b>

## Dieta cukrzycowa 5

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
pasztetowa	50g	gluten, gorczyca, seler, soja
kiełbasa rawska (zawiera białko sojowe, mąkę pszenną)	30g	soja
kiełki warzyw	10g	
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
sałata - dekoracja	20g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>II śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kefir 150g	1szt	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa szpinakowa z jajkiem	400ml	gluten, jaja, mleko, seler
łopatka wieprzowa gotowana	80g	seler
ziemniaki	80g	
sałata z jogurtem	50g	mleko
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>podwieczorek</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
sałatka owocowa	50g	

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
pasta z ryby	70g	gorczyca, jaja, ryby
polędwica drobiowa	30g	gluten, mleko, soja
ogórek kiszony	80g	
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek kanapkowy	szk.	

Kolejowy Szpital Uzdrowski Sp. z o.o.  
w Ciechocinku  
ul. Zdrojowa 17  
87-720 Ciechocinek  
NIP: 891-14-07-710

## Jadłospis

Na dzień: 25.03.2026, środa

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>1752</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>151</b>

**Ogólna**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
twaróg	90g	mleko
ogonówka	40g	gluten, soja
pomidory w śmietanie	80g	mleko
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
kakao na mleku	250g	mleko
dżem	30g	
sałata - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa z marchwi z grzankami	400,00	gluten, mleko, seler
filet z kurczaka duszony	70g	gluten
ziemniaki	120g	
surówka z warzyw mieszanych (zawiera seler, jogurt)	90g	mleko, seler
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
sałatka z brokuła	100g	jaja, mleko
szynka konserwowa	50g	gluten, gorczyca, mleko, seler, soja
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
jogurt naturalny	1 szt	mleko

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2150</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>296</b>

**Lekkostrawna**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
twaróg	90g	mleko
ogonówka	40g	gluten, soja
pomidory w jogurcie	80g	mleko
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
kakao na mleku	250g	mleko
dżem	30g	
sałata - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa z marchwi z grzankami	400,00	gluten, mleko, seler
filet z kurczaka duszony	70g	gluten
ziemniaki	120g	
surówka z warzyw mieszanych (zawiera seler, jogurt)	90g	mleko, seler
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
sałatka z brokuła	100g	jaja, mleko
szynka konserwowa	50g	gluten, gorczyca, mleko, seler, soja
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
jogurt naturalny	1 szt	mleko

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2135</b>	<b>100</b>	<b>73</b>	<b>295</b>

## Dieta cukrzycowa 5

śniadanie	porcja	alergeny
twaróg	90g	mleko
ogonówka	40g	gluten, soja
pomidory w jogurcie	80g	mleko
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
Kakao na mleku	250ml	mleko
sałata - dekoracja	20g	

II śniadanie	porcja	alergeny
pasta z wędliny i warzyw	50g	gorczyca, jaja, seler, soja

obiad	porcja	alergeny
zupa z marchwi z grzankami	400,00	gluten, mleko, seler
filet z kurczaka duszony	70g	gluten
ziemniaki	80g	
surówka z warzyw mieszanych (zawiera seler, jogurt)	90g	mleko, seler
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

podwieczorek	porcja	alergeny
koktail pomidorowy	150 ml	mleko

kolacja	porcja	alergeny
sałatka z brokuła	100g	jaja, mleko
szynka konserwowa	50g	gluten, gorczyca, mleko, seler, soja
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

PN	porcja	alergeny
jogurt naturalny	1 szt	mleko

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
kcal	g	g	g
<b>2015</b>	<b>103</b>	<b>87</b>	<b>195</b>

**Kolejowy Szpital Uzdrawiskowy Sp. z o.o.**  
**w Ciechocinku**  
ul. Zdrojowa 17  
87-720 Ciechocinek  
NIP: 891-14-07-710

## **Jadłospis**

Na dzień: 26.03.2026, czwartek

## Ogólna

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
2591	88	248	342

## Lekkostrawna

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
<b>2474</b>	<b>81</b>	<b>226</b>	<b>363</b>

**Dieta cukrzycowa 5**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>II śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>podwieczorek</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
<b>2008</b>	<b>79</b>	<b>225</b>	<b>219</b>



**Ogólna**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
twarożek z brzoskwinia	100g	mleko
mielonka	40g	gluten, soja
surówka wiosenna	70g	
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
dżem	30g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa krupnik z kaszy jaglanej	400ml	seler
bitka z szynki wieprzowej duszona	70g	gluten
ziemniaki	120g	
surówka z rzepy	100g	mleko
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kiełbasa parówkowa na gorąco	1 szt/90g	gluten, soja
musztarda	20g	gorczyca
ser Deliser- plastry	35g/ 2 szt	mleko
ogórek kiszony	80g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kiwi	1 szt	

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2352</b>	<b>91</b>	<b>130</b>	<b>318</b>

**Lekkostrawna**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
twarożek z brzoskwinia	100g	mleko
mielonka	40g	gluten, soja
surówka wiosenna	70g	
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
dżem	30g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa krupnik z kaszy jaglanej	400ml	seler
bitka z szynki wieprzowej duszona	70g	gluten
ziemniaki	120g	
surówka z rzepy	100g	mleko
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kiełbasa parówkowa na gorąco	1 szt/90g	gluten, soja
sos ketchup	20g	gorczyca
ser Deliser- plastry	35g/ 2 szt	mleko
ogórek kiszony	80g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kiwi	1 szt	

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2368</b>	<b>90</b>	<b>130</b>	<b>321</b>

## Dieta cukrzycowa 5

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
twarożek z brzoskwinia	100g	mleko
mielonka	40g	gluten, soja
surówka wiosenna	70g	
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
marchew - dekoracja	20g	

<b>II śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
sok z marchwi	100 ml	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa krupnik z kaszy jaglanej	400ml	seler
bitka z szynki wieprzowej duszona	70g	gluten
ziemniaki	80g	
surówka z rzepy	100g	mleko
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>podwieczorek</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
budyń	100g	gluten, jaja, mleko

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kiełbasa parówkowa na gorąco	1 szt/90g	gluten, soja
sos ketchup	20g	gorczyca
ser Deliser- plastry	35g/ 2 szt	mleko
ogórek kiszony	80g	
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kiwi	1 szt	

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2168</b>	<b>90</b>	<b>132</b>	<b>248</b>

**Kolejowy Szpital Uzdrawiskowy Sp. z o.o.**  
**w Ciechocinku**  
ul. Zdrojowa 17  
87-720 Ciechocinek  
NIP: 891-14-07-710

## **Jadłospis**

Na dzień: 28.03.2026, sobota

## Ogólna

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
schab cygański okopcony	40g	
polędwica wiśniowa	40g	
serek Tartar	20g	mleko
sałatka z pomidorów z cebulą	80g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
miód naturalny	20g	
sałata - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa koperkowa zabelana z makaronem	400ml	gluten, mleko, seler
schab duszony w sosie jarzynowym	70g	gluten, seler
ziemniaki	120g	
surówka z marchwi z chrzanem	90g	dwutlenek siarki, mleko
kalafior z masłem mrożony	60g	gluten, soja
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
szynka starowiejska	70g	
sałatka jarzynowa z majonezem	180g	gorczyca, jaja, seler
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
babka piaskowa	50g	gluten, jaja

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek PHILADELFA	1szt	

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2415</b>	<b>95</b>	<b>170</b>	<b>350</b>

## Lekkostrawna

śniadanie	porcja	alergeny
schab cygański okopcony	40g	
polędwica wiśniowa	40g	
serek Tartar	20g	mleko
sałatka z pomidorów	80g	
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
miód naturalny	20g	
sałata - dekoracja	20g	

obiad	porcja	alergeny
zupa koperkowa zabieleną z makaronem	400ml	gluten, mleko, seler
schab duszony w sosie jarzynowym	70g	gluten, seler
ziemniaki	120g	
surówka z marchwi z chrzanem	90g	dwutlenek siarki, mleko
kalafior z masłem mrożony	60g	gluten, soja
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

kolacja	porcja	alergeny
szynka starowiejska	70g	
sałatka jarzynowa z olejem	180g	jaja, seler
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
babka piaskowa	50g	gluten, jaja

PN	porcja	alergeny
serek PHILADELFA	1szt	

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
kcal	g	g	g
<b>2325</b>	<b>93</b>	<b>163</b>	<b>345</b>

## Dieta cukrzycowa 5

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
schab cygański okopcony	40g	
polędwica wiśniowa	40g	
serek Tartar	20g	mleko
sałatka z pomidorów	80g	
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
sałata - dekoracja	20g	

<b>II śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
jajko gotowane	1 szt	jaja

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa koperkowa zabelana z makaronem	400ml	gluten, mleko, seler
schab duszony w sosie jarzynowym	70g	gluten, seler
ziemniaki	80g	
surówka z marchwi z chrzanem	90g	dwutlenek siarki, mleko
kalafior z masłem mrożony	60g	gluten, soja
kompot wielowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>podwieczorek</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
jogurt naturalny	1 szt	mleko

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
szynka starowiejska	70g	
sałatka jarzynowa z olejem	180g	jaja, seler
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
mandarynka	1 szt	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek PHILADELFA	1szt	

**Kolejowy Szpital Uzdrowski Sp. z o.o.**  
**w Ciechocinku**  
ul. Zdrojowa 17  
87-720 Ciechocinek  
NIP: 891-14-07-710

## **Jadłospis**

Na dzień: 29.03.2026, niedziela

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2096</b>	<b>96</b>	<b>168</b>	<b>225</b>

**Ogólna**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa mleczna - płatki kukurydziane	350ml	mleko
tuńczyk w oleju	50g	
polędwiczanka z warzywami	30g	gluten, gorczyca, soja
surówka z selera naciowego i rzepy z jogurtem	70g	mleko
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
dżem	30g	
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
sałata - dekoracja	20g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa ziemniaczana zabieleniana	400ml	gluten, mleko, seler
gołąbki z mięsa i ryżu w sosie pomidorowym	190g	gluten, mleko
ziemniaki	120g	
sałata z jogurtem	50g	mleko
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
sałatka z czerwonej fasoli, porów i pieczarek	100g	gorczyca, jaja
kiełbasa borowiaka	50g	gluten, gorczyca, soja
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
jabłko deserowe	1 szt	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek almette mini 30g		

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2568</b>	<b>95</b>	<b>104</b>	<b>392</b>

**Lekkostrawna**

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa mleczna - płatki kukurydziane	350ml	mleko
tuńczyk w oleju	50g	
połudwiczanka z warzywami	30g	gluten, gorczyca, soja
surówka z selera naciowego i rzepy z jogurtem	70g	mleko
pieczywo mieszane	130g	gluten, sezam, soja
dżem	30g	
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
sałata - dekoracja	20g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa ziemniaczana zabieleniana	400ml	gluten, mleko, seler
risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym	150g	gluten, mleko, seler
ziemniaki	120g	
sałata z jogurtem	50g	mleko
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
sałatka z jajek ,ciecierzycy i ogórków kiszonych z sosem chrzanowo - jogurtowym	100g	dwutlenek siarki, gorczyca, jaja, mleko
kiełbasa borowiaka	50g	gluten, gorczyca, soja
pieczywo mieszane	100g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
jabłko deserowe	1 szt	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek almette mini 30g		

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2435</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>381</b>

## Dieta cukrzycowa 5

<b>śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
tuńczyk w oleju	50g	
połudwiczanka z warzywami	30g	gluten, gorczyca, soja
surówka z selera naciowego i rzepy z jogurtem	70g	mleko
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	20g	mleko
herbata ex	250ml	
sałata - dekoracja	20g	
marchew - dekoracja	20g	

<b>II śniadanie</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kefir 150g	1szt	

<b>obiad</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
zupa ziemniaczana zabieleną	400ml	gluten, mleko, seler
risotto mięsno-jarzynowe w pomidorach	200g	seler
ziemniaki	120g	
sałata z jogurtem	50g	mleko
kompot wieloowocowy	220ml	
przyprawy		jaja, mleko, seler, soja

<b>podwieczorek</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
kisiel z jabłkami	200g	

<b>kolacja</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
sałatka z jajek, ciecierzycy i ogórków kiszonych z sosem chrzanowo - jogurtowym	100g	dwutlenek siarki, gorczyca, jaja, mleko
kiełbasa borowiaka	50g	gluten, gorczyca, soja
pieczywo razowe	80g	gluten, sezam, soja
masło	10g	mleko
herbata ex	250ml	
jabłko deserowe	1 szt	

<b>PN</b>	<i>porcja</i>	<i>alergeny</i>
serek almette	1 szt	

**Kolejowy Szpital Uzdrowski Sp. z o.o.**  
**w Ciechocinku**  
ul. Zdrojowa 17  
87-720 Ciechocinek  
NIP: 891-14-07-710

## **Jadłospis**

Na dzień: 30.03.2026, poniedziałek

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Białka</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
kcal	g	g	g
<b>2066</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>273</b>