

# Jadłospis na dzień 07.04.2026 r.

## Rodzaj diety: łatwostrawna

### **Śniadanie-1 - 863.3 kcal**

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Dżem 25g

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

### **Obiad-1 - 1179.0 kcal**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Soja.

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Surówka z selera i jabłka 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Kompot z mieszanki owocowej 250g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1 - 626.6 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

### **Posiłek nocny - 180.0 kcal**

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

#### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2849
Białko (g)	102,9
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	361,1 119
Tłuszcze (g)	111,1
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41
Błonnik (g)	39
Sól (g)	11,6

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1 - 863.3 kcal**

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Dżem 25g

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

### **Śniadanie-2 - 921.1 kcal**

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

**Pomidor 70g**

**Sałata 10g**

**Ser żółty 50g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Obiad-1 - 1179.0 kcal**

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g**

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

**Makaron 200g**

(Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Soja.

**Sos boloński 120g**

(Gorczyca i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

**Surówka z selera i jabłka 150g**

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

**Kompot z mieszanki owocowej 250g**

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Obiad-2 - 1133.3 kcal**

**Zupa pomidorowa z makaronem 400g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

**Potrąwka z kurczaka 200g**

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

**Ziemniaki gotowane 200g**

**Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g**

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

**Kompot z mieszanki owocowej 250g**

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1 - 630.1 kcal**

**Kawa zbożowa na mleku 250g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

**Chleb pszenno-żytni 70g**

(Zboża zawierające gluten)

**Masło extra 12g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

**Chleb razowy 35g**

(Zboża zawierające gluten)

**Kiełbasa krakowska 70g**

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

### **Kolacja-2 - 639.0 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Papryka konserwowa 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

### **Posiłek nocny - 180.0 kcal**

1 Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2852	2873
Białko (g)	98,4	117,9
Węglowodany (g)	356,3	369,5
w tym cukry (g)	119	117,8
Tłuszcze (g)	112,8	105,2
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41,9	46,2
Błonnik (g)	39	35,6
Sól (g)	10,9	13,5

**Jadłospis na dzień 08.04.2026 r.**

**Rodzaj diety: łatwostrawna**

### **Śniadanie-1 - 888.7 kcal**

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### Kiełbasa golonkowa 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

### Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

## Obiad-1 - 1034.5 kcal

### Zacierka ze śmietaną 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

### Pierś kurczaka duszona w marchewce 120g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja.

### Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Surówka z buraków ćwikłowych z olejem 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

### Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

## Kolacja-1 - 493.9 kcal

### Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

### Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

### Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### Pasta rybna 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Ryby i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Pomidor 70g

## Posiłek nocny - 96.0 kcal

### Kefir 200g

(*Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)*)

## Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2513
Białko (g)	97
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	324,9 82,9
Tłuszcze (g)	95,9
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,4

Błonnik (g)	26,3
Sól (g)	12,4

## Rodzaj diety: podstawowa

### Śniadanie-1 - 855.1 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Łopatką pieczona 70g

(Gorczyca i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### Śniadanie-2 - 688.5 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Ogórek świeży 70g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Obiad-1 - 1384.2 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Bitka drobiowa w sosie własnym 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Surówka z buraków ćwikłowych z olejem 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),

Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające

gluten)

### Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

## Obiad-2 - 906.7 kcal

### Barszcz biały z jajem 400g

(Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

### Pierś kurczaka duszona w marchewce 120g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

### Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Surówka z kapusty białej z olejem 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),

Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

## Kolacja-1 - 433.0 kcal

### Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

### Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

### Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### Paprykarz szczeciński 80g

(Ryby i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Seler, Soja.

### Pomidor 70g

## Kolacja-2 - 451.1 kcal

### Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

### Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

### Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### Kiełbasa golonkowa 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

### Sałata 10g

## Posiłek nocny - 96.0 kcal

### Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

## Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2768	2142
Białko (g)	91,3	82,2
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	354,5 78,9	283,5 70,8
Tłuszcze (g)	110,4	79,7
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,1	31,5
Błonnik (g)	25,6	25,6
Sól (g)	12,9	13

**Jadlospis na dzień 09.04.2026 r.**

## Rodzaj diety: łatwostrawna

### ***Śniadanie-1 - 952.4 kcal***

**Makaron na mleku 400g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

**Bułka pszenna 50g**

(Zboża zawierające gluten)

**Chleb pszenno-żytni 35g**

(Zboża zawierające gluten)

**Chleb razowy 35g**

(Zboża zawierające gluten)

**Masło extra 12g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

**Herbata z cytryną 250g**

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

**Jabłko 150g**

**Ogórek świeży 70g**

**Poledwica drobiowa z warzywami 80g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

### **Obiad-1 - 1057.6 kcal**

**Zupa koperkowa z ryżem 400g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

**Ozory wieprzowe gotowane 80g**

**Sos pietruszkowy 100g**

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

**Ziemniaki gotowane 200g**

**Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g**

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Kompot z mieszanki owocowej 250g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### Kolacja-1 - 701.3 kcal

#### Kawa zbożowa na mleku 250g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

#### Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

#### Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

#### Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

#### Sałata 10g

#### Sałatka z fasolki szparagowej 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

#### Szynka wieprzowa 35g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

### Posiłek nocny - 90.0 kcal

#### Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2801
Białko (g)	103,6
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	386,8 120
Tłuszcze (g)	99,5
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,1
Błonnik (g)	35,2
Sól (g)	14,1

## Rodzaj diety: podstawowa

### Śniadanie-1 - 952.4 kcal

#### Makaron na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

#### Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

#### Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

#### Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

#### Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

## Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

## Jabłko 150g

## Ogórek świeży 70g

## Polędwica drobiowa z warzywami 80g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

## Śniadanie-2 - 864.2 kcal

### Makaron na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

### Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

### Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

### Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

### Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

## Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

## Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

## Sałata 10g

## Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

## Obiad-1 - 1081.1 kcal

### Zupa koperkowa z ryżem 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

### Ozory wieprzowe gotowane 80g

### Sos chrzanowy 100g

(Dwutlenek siarki i siarczyny, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

### Ziemniaki gotowane 200g

### Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### Kompot z mieszanki owocowej 250g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

## Obiad-2 - 1249.7 kcal

### Zupa grochowa z ziemniakami 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

### Potrąwka wieprzowa ze świeżymi warzywami 200g

(Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Ziemiaki gotowane 200g

Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Kompot z mieszanki owocowej 250g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1 - 701.3 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Sałata 10g

Sałatka z fasolki szparagowej 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Szynka wieprzowa 35g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

### **Kolacja-2 - 694.0 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Pasztet drobiowy 65g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Pomidor 70g

### **Posiłek nocny - 90.0 kcal**

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2825	2898
Białko (g)	104,9	101,7
Węglowodany (g)	391,2	435,4
w tym cukry (g)	122,1	130
Tłuszcze (g)	99,7	93,1

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,1	41,3
Błonnik (g)	35,3	48,2
Sól (g)	14,3	13,5

## Jadłospis na dzień 10.04.2026 r.

### Rodzaj diety: łatwostrawna

#### **Śniadanie-1 - 856.9 kcal**

Płatki jęczmienne na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Roszonka 10g

#### **Obiad-1 - 912.4 kcal**

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Ryba gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Sos cytrynowo-koperkowy 75g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

#### **Kolacja-1 - 678.6 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

**Masło extra 12g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

**Kiwi 100g**

**Ogórek kiszony 70g**

**Twarożek z rzodkiewką 100g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Posiłek nocny - 331.8 kcal**

**Kanapka z wędliną i sałatą 110g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.**

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2780
Białko (g)	105,3
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	408,5 119,9
Tłuszcze (g)	89,5
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,8
Błonnik (g)	45
Sól (g)	13

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1 - 856.9 kcal**

**Płatki jęczmienne na mleku 400g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

**Chleb pszenno-żytni 70g**

(Zboża zawierające gluten)

**Chleb razowy 35g**

(Zboża zawierające gluten)

**Masło extra 12g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

**Herbata z cytryną 250g**

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

**Brokuł gotowany 75g**

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

**Jajo gotowane 100g**

(Jaja i produkty pochodne)

**Roszonka 10g**

### **Śniadanie-2 - 939.1 kcal**

**Płatki jęczmienne na mleku 400g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

**Chleb pszenno-żytni 70g**

(Zboża zawierające gluten)

**Chleb razowy 35g**

(Zboża zawierające gluten)

**Masło extra 12g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### Herbata z cytryną 250g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Dżem 80g

Jabłko 150g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### Obiad-1 - 1133.4 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Ryba smażona 100g

(Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### Obiad-2 - 885.3 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Ryba gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Sos cytrynowo-koperkowy 75g

(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### Kolacja-1 - 678.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiwi 100g

Ogórek kiszony 70g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### Kolacja-2 - 672.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

**Chleb razowy 35g**

(Zboża zawierające gluten)

**Masło extra 12g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

**Papryka 70g**

**Pasta z jaja i wędliny 80g**

(Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja.

**Sałata 10g**

### **Posiłek nocny - 331.8 kcal**

**Kanapka z wędliną i sałatą 110g**

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3001	2828
Białko (g)	106,2	94,7
Węglowodany (g)	409	434,8
w tym cukry (g)	118	150,1
Tłuszcze (g)	112,8	88,5
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,2	40
Błonnik (g)	41,6	46,1
Sól (g)	12,3	13