

Jadłospis na dzień 11.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 1072.6 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Obiad-1 - 1070.9 kcal

Zupa Neapolitańska 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, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Sos koperkowy 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)

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 630.9 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

Kurczak faszerowany 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.

Ogórek świeży 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2870
Białko (g)	109,9
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	387,5 100,2
Tłuszcze (g)	109
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	46
Błonnik (g)	32,8
Sól (g)	14,5

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 1072.6 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 878.0 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek kiszony 70g

Obiad-1 - 1077.4 kcal

Zupa Neapolitańska 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, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Kasza gryczana z soczewicą 200g

(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Nasiona sezamu i produkty pochodne, Orzechy, Seler i produkty

pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Sos koperkowy 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)

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1273.7 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)

Kotlet mielony 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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 - 1077.6 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))

Jabłko 150g

Ogórek świeży 70g

Pieczeń rzymska 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Kolacja-2 - 810.2 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))

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3324	3058
Białko (g)	132,8	97,5
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	406,6 101,6	390,5 90,7
Tłuszcze (g)	141,7	133,7
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	54,6	47,9
Błonnik (g)	36	31,5
Sól (g)	14,1	15,7

Jadłospis na dzień 13.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 841.3 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)

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.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Pomidor 70g

Rukola 10g

Obiad-1 - 903.7 kcal

Zupa z soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

Kluski śląskie 200g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten. (potrawa gotowana)

Sos jarzynowy 200g

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

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

Surówka z marchwi i jabłka 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)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 630.9 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

Kurczak faszerowany 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.

Ogórek świeży 70g

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)	2708
Białko (g)	85,8
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	417,2 124,5
Tłuszcze (g)	85,3
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,5
Błonnik (g)	42,3

Sól (g)	12,3
---------	------

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 841.3 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)

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.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Pomidor 70g

Rukola 10g

Śniadanie-2 - 754.1 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)

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.

Kurczak faszerowany 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.

Ogórek kiszony 70g

Rukola 10g

Obiad-1 - 1136.7 kcal

Zupa z soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja,

Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Łazanki z kapustą i kiełbasą 300g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Surówka z marchwi i jabłka 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)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 868.2 kcal

Barszcz czerwony 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, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Kluski śląskie 200g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten. (potrawa gotowana)

Sos jarzynowy 200g

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

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

Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 702.3 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))

Jabłko 150g

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Ogórek świeży 70g

Kolacja-2- 819.4 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))

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Papryka 70g

Ser żółty 50g

(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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3012	2774
Białko (g)	95,7	91,7
Węglowodany (g)	415,9	383,9
w tym cukry (g)	123,4	106,8

Tłuszcze (g)	118	105,4
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	45,4	44,8
Błonnik (g)	42,7	38
Sól (g)	11,3	14

Jadłospis na dzień 14.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 1013.5 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 grahamka 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.

Banan 150g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 893.2 kcal

Zupa ogórkowa 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)

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, 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 pekińskiej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

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 - 622.5 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))
Kiełbasa szynkowa 70g
(Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.
Pomidor 70g

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2619
Białko (g)	88,09
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	411,00 122,78
Tłuszcze (g)	77,18
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,00
Błonnik (g)	37,24
Sól (g)	11,00

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 1013.5 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 grahamka 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.
Banan 150g
Dżem 80g
Ser twaróg 50g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 762.4 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)
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.

Pomidor 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 1114.1 kcal

Zupa ogórkowa 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)

Pieczeń rzymska 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

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 - 962.1 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 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)

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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 - 629.5 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))

Kiełbasa golonkowa 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.
Pomidor 70g

Kolacja-2 - 610.3 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))

Papryka 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

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)	2847	2424
Białko (g)	95,92	89,07
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	420,25 124,65	350,71 79,61
Tłuszcze (g)	92,44	81,46
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,63	33,00
Błonnik (g)	38,30	36,33
Sól (g)	9,80	12,50

Jadłospis na dzień 15.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 804.9 kcal

Płatki gryczane 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 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.*

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.*

Obiad-1 - 1057.1 kcal

Zupa pomidorowa z ryżem 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)*

Potrąwka wieprzowa z 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, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)*

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 841.6 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))

Ogórek kiszony 70g

Pasztet z soczewicy 100g

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

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

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2799
Białko (g)	99,52
Węglowodany (g)	373,72
w tym cukry (g)	76,81
Tłuszcze (g)	109,92
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41,35

Błonnik (g)	38,90
Sól (g)	12,23

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 787.7 kcal

Płatki gryczane 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 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.

Łopatka pieczona 70g

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

Śniadanie-2 - 786.7 kcal

Płatki gryczane 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 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.

Pomidor 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 - 1146.1 kcal

Zupa pomidorowa z ryżem 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)

Bitka wieprzowa w sosie 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 994.6 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)*

Potrawka wieprzowa z 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, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)*Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Herbata z cytryną 250g

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.***Kolacja-1 - 841.6 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))

Ogórek kiszony 70g

Paszтет z soczewicy 100g

*(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Nasiona sezamu i produkty pochodne, Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa pieczona)*

Szynka z indyka 35g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.***Kolacja-2- 607.6 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))

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Polędwica drobiowa z piersi 70g

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.***Posiłek nocny - 96.0 kcal**

Kefir 200g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))***Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2871	2484

Białko (g)	97,58	101,00
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	365,36 73,34	318,68 77,32
Tłuszcze (g)	118,77	101,87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,21	43,87
Błonnik (g)	35,69	31,20
Sól (g)	14,12	14,23

Jadłospis na dzień 16.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 881.8 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek świeży 70g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 993.1 kcal

Rosół z makaronem 400g

(Gorczyca i produkty pochodne, 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)

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

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 - 771.7 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 ryżowa z wędliną 150g

*(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.*

Ser żółty 25g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))***Posiłek nocny** - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))***Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2826
Białko (g)	121,47
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	388,09 113,20
Tłuszcze (g)	86,37
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,41
Błonnik (g)	35,09
Sól (g)	12,53

Rodzaj diety: podstawowa**Śniadanie-1** - 881.8 kcal

Ryż na mleku 400g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)*

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek świeży 70g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Szynka śniadaniowa 70g

*(Soja i produkty pochodne)**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

Śniadanie-2 - 825.8 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 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.

Papryka konserwowa 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Salata 10g

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 993.1 kcal

Rosół z makaronem 400g

(Gorczyca i produkty pochodne, 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)

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

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 - 1424.8 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)

Bitka drobiowa w sosie własnym 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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 - 771.7 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))

Salata 10g

Salatka ryżowa z wędliną 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 635.5 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))

Ogórek kiszony 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.

Salata 10g

Posiłek nocny - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2826	3066
Białko (g)	121,47	113,17
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	388,09 113,20	372,86 93,39
Tłuszcze (g)	86,37	125,72
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,41	40,27
Błonnik (g)	35,09	41,76
Sól (g)	12,53	13,49

Jadłospis na dzień 17.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 780.1 kcal

Kasza manna 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.*

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 901.8 kcal

Zupa pieczarkowa 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)*

Ryba w sosie greckim 120g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler. (potrawa gotowana)*

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 632.2 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))

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Roszkponka 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

Kaloryczność (kcal)	2646
Białko (g)	105,68

Węglowodany (g)	377,32
w tym cukry (g)	85,00
Tłuszcze (g)	86,85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,14
Błonnik (g)	37,13
Sól (g)	12,99

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 780.1 kcal

Kasza manna 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.

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 892.3 kcal

Kasza manna 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 - 1181.4 kcal

Zupa pieczarkowa 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)

Ryba smażona-dorsz 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 - 826.7 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszonej 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 w sosie greckim 120g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 632.2 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))

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

Kolacja-2 - 616.9 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))

Paprykarz szczeciński 80g

(Ryby i produkty pochodne)

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

Roszonka 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)	2925	2667
Białko (g)	105,85	91,11
Węglowodany (g)	391,84	405,00

w tym cukry (g)	91,48	122,27
Tłuszcze (g)	111,60	83,67
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,59	33,40
Błonnik (g)	37,14	39,42
Sól (g)	12,31	11,00

Jadłospis na dzień 18.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 818.5 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)*

Bułka grahamka 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.*

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

Obiad-1 - 984.8 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)*

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. (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)

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 735.7 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))

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ser topiony w plastrach 17g

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

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75g

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

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2666
Białko (g)	96,53
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	359,33 89,65
Tłuszcze (g)	99,96
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,42
Błonnik (g)	38,69
Sól (g)	11,84

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 818.5 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)

Bułka grahamka 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.

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

Śniadanie-2 - 849.8 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.*

Jabłko 150g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

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

Salata 10g

Obiad-1 - 984.8 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)

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.* (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)

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1080.8 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)

Kotlet drobiowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g

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 - 719.3 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))

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.

Ser topiony w plastrach 17g

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

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75g

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

Kolacja-2 - 634.1 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))

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Papryka 70g

Salata 10g

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2650	2692
Białko (g)	94,20	101,81
Węglowodany (g)	362,78	362,78
w tym cukry (g)	90,38	90,38
Tłuszcze (g)	97,48	97,48
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,88	36,88
Błonnik (g)	38,69	35,26
Sól (g)	11,69	14,86

Jadłospis na dzień 19.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 837.4 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)

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.

Kiwi 100g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 915.8 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)

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

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 - 811.5 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))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2660
Białko (g)	123,84
Węglowodany (g)	342,39
w tym cukry (g)	95,26
Tłuszcze (g)	102,77

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,60
Błonnik (g)	37,91
Sól (g)	15,55

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 837.4 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)

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.

Kiwi 100g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Śniadanie-2 - 787.6 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)

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.

Pomidor 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 - 1142.7 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)

Kotlet schabowy 80g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (potrawa smażona)

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 - 1031.1 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)

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

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 jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

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 - 811.5 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))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Kolacja-2 - 622.1 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))

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Salata 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)	2887	2536
Białko (g)	120,81	104,84
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	351,82 93,83	363,37 87,22
Tłuszcze (g)	125,32	82,91
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41,86	35,85
Błonnik (g)	37,14	37,76
Sól (g)	14,06	14,98

Jadłospis na dzień 20.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 837.9 kcal

Kasza manna 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.

Jabłko 150g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1166.1 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 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)

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

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 jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 535.7 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))

Kurczak faszerowany 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.

Ogórek świeży 70g

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)	2871
Białko (g)	103,70
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	416,96 112,67
Tłuszcze (g)	95,84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,53
Błonnik (g)	39,63
Sól (g)	13,03

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 837.9 kcal

Kasza manna 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.

Jabłko 150g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 723.0 kcal

Kasza manna 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.

Kurczak faszerowany 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.

Papryka 70g

Rukola 10g

Obiad-1 - 1166.1 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 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)

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

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 jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1134.7 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 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)

Potrawka 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 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.

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 607.1 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))

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Ogórek świeży 70g

Kolacja-2 - 598.7 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))

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

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)	2943	2788
Białko (g)	99,15	104,65
Węglowodany (g)	418,64	397,05
w tym cukry (g)	112,67	86,42
Tłuszcze (g)	108,02	95,01
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	47,15	38,13
Błonnik (g)	39,63	40,54
Sól (g)	12,89	13,51

Jadłospis na dzień 20.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 837.9 kcal

Kasza manna 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.*

Jabłko 150g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1166.1 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 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)*

Makarony 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

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 jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 535.7 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))

Kurczak faszerowany 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.*

Ogórek świeży 70g

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)	2871
Białko (g)	103,70
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	416,96 112,67
Tłuszcze (g)	95,84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,53
Błonnik (g)	39,63
Sól (g)	13,03

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 837.9 kcal

Kasza manna 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.

Jabłko 150g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 723.0 kcal

Kasza manna 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.

Kurczak faszerowany 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.

Papryka 70g

Rukola 10g

Obiad-1 - 1166.1 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 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)

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

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 jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1134.7 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 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)

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 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.

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 607.1 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))

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Ogórek świeży 70g

Kolacja-2 - 598.7 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))

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

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)	2943	2788
Białko (g)	99,15	104,65
Węglowodany (g)	418,64	397,05
w tym cukry (g)	112,67	86,42

Tłuszcze (g)	108,02	95,01
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	47,15	38,13
Błonnik (g)	39,63	40,54
Sól (g)	12,89	13,51

Jadłospis na dzień 20.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 837.9 kcal

Kasza manna 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.

Jabłko 150g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1166.1 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 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)

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

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 jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 535.7 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))

Kurczak faszerowany 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.

Ogórek świeży 70g

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)	2871
Białko (g)	103,70
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	416,96 112,67
Tłuszcze (g)	95,84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,53
Błonnik (g)	39,63
Sól (g)	13,03

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 837.9 kcal

Kasza manna 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.

Jabłko 150g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 723.0 kcal

Kasza manna 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.

Kurczak faszerowany 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.

Papryka 70g

Rukola 10g

Obiad-1 - 1166.1 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 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)

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

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 jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1134.7 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 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)

Potrawka 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 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.

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 607.1 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))

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Ogórek świeży 70g

Kolacja-2 - 598.7 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))

Paszтет drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

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)	2943	2788
Białko (g)	99,15	104,65
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	418,64 112,67	397,05 86,42
Tłuszcze (g)	108,02	95,01
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	47,15	38,13
Błonnik (g)	39,63	40,54
Sól (g)	12,89	13,51

Jadłospis na dzień 21.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 933.1 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)

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.

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Miód 25g dodatek

Pomidor 70g

Obiad-1 - 904.2 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)

Filet drobiowy gotowany 100g

(Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Sos koperkowy 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

Buraczki ze śmietaną 150g

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

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 - 756.8 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))

Salata 10g

Salatka szwabska 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2684
Białko (g)	103,52
Węglowodany (g)	381,01
w tym cukry (g)	105,54
Tłuszcze (g)	90,35
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,34

Błonnik (g)	34,33
Sól (g)	14,67

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 906.5 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)

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.*

Łopatka pieczona 70g

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

Miód 25g dodatek

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 949.0 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)

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.*

Dżem 80g

Jabłko 150g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1131.5 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)

Kotlet drobiowy 100g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (potrawa smażona)

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

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 - 904.6 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)

Filet drobiowy gotowany 100g

(Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Sos koperkowy 100g

(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, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszzonej 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 - 756.8 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))

Salata 10g

Salatka szwabska 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 584.7 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))

Pomidor 70g

Szynka wieprzowa 70g

(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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2884	2528
Białko (g)	101,12	104,67
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	383,78 103,62	380,68 119,50
Tłuszcze (g)	106,26	72,42
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,44	33,63
Błonnik (g)	32,84	37,02
Sól (g)	13,75	12,88

Jadłospis na dzień 22.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 919.3 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 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.

Banan 150g

Salata 10g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 1107.8 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)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Sos pomidorowy 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)

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 811.5 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))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	3018
Białko (g)	108,32
Węglowodany (g)	378,41
w tym cukry (g)	99,06
Tłuszcze (g)	124,32
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	53,13
Błonnik (g)	33,02
Sól (g)	14,24

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 929.1 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 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.

Banan 150g

Pieczeń wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko.

Salata 10g

Śniadanie-2 - 796.4 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 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.

Papryka 70g

Salata 10g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 1114.3 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)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Kasza gryczana z soczewicą 200g

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

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

Sos pomidorowy 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)

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1356.5 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)

Kotlet mielony 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

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 - 811.5 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))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Kolacja-2 - 707.3 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))

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 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.

Posiłek nocny - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3034	3040
Białko (g)	121,89	105,60
Węglowodany (g)	366,46	387,06
w tym cukry (g)	98,68	103,72
Tłuszcze (g)	126,36	122,16
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	53,79	39,21
Błonnik (g)	34,22	46,59
Sól (g)	15,08	13,57

Jadłospis na dzień 23.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 1063.3 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 grahamka 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.

Ogórek świeży 70g

Pasztet z soczewicy 100g

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

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

Polędwica drobiowa z piersi 35g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Obiad-1 - 883.0 kcal

Zupa ogórkowa 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)

Podudzia duszone z ryżem i warzywami 300g

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

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

Surówka z kapusty pekińskiej 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 - 694.5 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))

Bukiet warzyw 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Ser topiony w plastrach 17g

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

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))***Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2768
Białko (g)	113,35
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	362,47 87,21
Tłuszcze (g)	106,28
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,53
Błonnik (g)	37,46
Sól (g)	12,01

Rodzaj diety: podstawowa**Śniadanie-1** - 1063.3 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 grahamka 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.

Ogórek świeży 70g

Paszтет z soczewicy 100g

*(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Nasiona sezamu i produkty pochodne, Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa pieczona)*

Polędwica drobiowa z piersi 35g

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.***Śniadanie-2** - 830.5 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 grahamka 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.*

Pomidor 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 - 883.0 kcal

Zupa ogórkowa 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)*

Podudzia duszone z ryżem i warzywami 300g

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

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

Surówka z kapusty pekińskiej 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.*

Obiad-2 - 1304.3 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 duszona)*

Ziemniaki 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 - 694.5 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)*)

Bukiet warzyw 75g

Może zawierać śladowe ilości: *Seler. (potrawa gotowana)*

Ser topiony w plastrach 17g

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

Szynka śniadaniowa 70g

(*Soja i produkty pochodne*)

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Kolacja-2 - 603.6 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))

Ogórek świeży 70g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.***Posiłek nocny** - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))***Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2768	2865
Białko (g)	113,35	105,54
Węglowodany (g)	362,47	401,90
w tym cukry (g)	87,21	100,86
Tłuszcze (g)	106,28	1104,52
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,53	37,14
Błonnik (g)	37,46	35,13
Sól (g)	12,01	13,92

Jadłospis na dzień 24.04.2026 r.**Rodzaj diety: łatwostrawna****Śniadanie-1** - 805.9 kcal

Płatki ryżowe 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 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 - 895.0 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 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 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 jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 607.2 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))

Pomidor 70g

Salata 10g

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)	2639
Białko (g)	100,93
Węglowodany (g)	393,27
w tym cukry (g)	89,87
Tłuszcze (g)	82,34
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,57
Błonnik (g)	42,16
Sól (g)	13,52

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 805.9 kcal

Płatki ryżowe 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 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- 903.9 kcal

Płatki ryżowe 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 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.

Jabłko pieczone 150g

Papryka 70g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1176.5 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 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 smażona-dorsz 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 - 824.7 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 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 jarzyn z olejem 150g
(Seler i produkty pochodne)
Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 607.2 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))
Pomidor 70g
Sałata 10g
Twarożek z rzodkiewką 100g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 632.0 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))
Paprykarz szczeciński 80g
(Ryby i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Seler, Soja.
Pomidor 70g
Sałata 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałata 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)	2921	2692,5
Białko (g)	104,48	93,00
Węglowodany (g)	401,15	386,51
w tym cukry (g)	92,11	105,17
Tłuszcze (g)	107,85	95,32
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,27	40,07
Błonnik (g)	38,41	44,92
Sól (g)	12,25	12,21

Jadłospis na dzień 25.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 829.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, 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.

Ogórek kiszony 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.

Obiad-1 - 1064.5 kcal

Zupa z soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

Potrąwka wieprzowa z 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, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Ziemniaki gotowane 200g

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)

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 - 658.7 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))

Dżem 25g

Pasztet drobiowy 65g

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

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75g

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

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2648
Białko (g)	94,57
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	346,44 81,11
Tłuszcze (g)	101,84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,93
Błonnik (g)	33,44
Sól (g)	11,43

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 829.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, 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.

Ogórek kiszony 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 - 820.6 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, 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.

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Obiad-1 - 1064.5 kcal

Zupa z soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

Potrąwka wieprzowa z 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, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Ziemniaki gotowane 200g

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)

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 - 1160.3 kcal

Zupa koperkowa 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)

Pieczeń rzymska 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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.

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 - 658.7 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))

Dżem 25g

Pasztet drobiowy 65g

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

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75g

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

Kolacja-2 - 606.7 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))

Ogórek kiszony 70g

Sałata 10g

Szynka z indyka 70g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.***Posiłek nocny** - 96.0 kcal

Kefir 200g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))***Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2648	2683
Białko (g)	94,57	90,84
Węglowodany (g)	346,44	356,28
w tym cukry (g)	81,11	72,72
Tłuszcze (g)	101,84	107,06
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,93	35,55
Błonnik (g)	33,44	31,63
Sól (g)	11,43	12,16

Jadłospis na dzień 26.04.2026 r.**Rodzaj diety: łatwostrawna****Śniadanie-1** - 678.8 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 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 943.7 kcal

Rosół z makaronem 400g

(Gorczyca i produkty pochodne, 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)

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Marchewka na ciepło 150g

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

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 - 638.7 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))

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Salata 10g

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2351
Białko (g)	113,01
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	330,07 78,88
Tłuszcze (g)	69,32
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30,31
Błonnik (g)	34,73
Sól (g)	13,11

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 778.9 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 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Baleron 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Pomidor 70g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 746.5 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 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.

Salata 10g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Obiad-1 - 943.7 kcal

Rosół z makaronem 400g

(Gorczyca i produkty pochodne, 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)

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Marchewka na ciepło 150g

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

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 - 1140.7 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 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)

Potrawka 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 pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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 - 638.7 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))

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Salata 10g

Kolacja-2 - 624.7 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

Salata 10g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

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)	2451	2601
Białko (g)	107,69	111,13
Węglowodany (g)	331,54	361,45
w tym cukry (g)	79,37	91,05
Tłuszcze (g)	79,61	85,60

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	34,16	40,09
Błonnik (g)	34,73	42,49
Sól (g)	14,09	15,15

Jadłospis na dzień 27.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 992.2 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)

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.*

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Pomidor 70g

Obiad-1 - 1166.8 kcal

Zupa pieczarkowa 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)

Potrąka ryżowa z wieprzowiną 300g

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

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

Sos pomidorowy 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)

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 604.3 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))

Ogórek kiszony 70g

Rukola 10g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

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)	3095
Białko (g)	107,06
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	383,72 88,22
Tłuszcze (g)	142,36
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	58,25
Błonnik (g)	36,55
Sól (g)	14,10

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 992.2 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)

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.

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 784.3 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)

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.

Ogórek świeży 70g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Obiad-1 - 1166.8 kcal

Zupa pieczarkowa 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 ryżowa z wieprzowiną 300g

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

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

Sos pomidorowy 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)

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1161.8 kcal

Barszcz czerwony 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, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Wieprzowina gotowana 80g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Sos pietruszkowy 100g

(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 jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 633.7 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))

Ogórek kiszony 70g

Rukola 10g

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Kolacja-2 - 613.5 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 konserwowa 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Paszтет drobiowy 65g

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

Sałata 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałata 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)	3124	2891
Białko (g)	109,65	97,19
Węglowodany (g)	382,53	380,19
w tym cukry (g)	88,57	95,33
Tłuszcze (g)	144,18	124,63
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	58,88	48,18
Błonnik (g)	36,55	44,03
Sól (g)	13,89	17,12

Jadłospis na dzień 28.04.2026 r.**Rodzaj diety: łatwostrawna****Śniadanie-1** - 871.1 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g (potrawa gotowana)

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.*

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 998.6 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (potrawa gotowana)

(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.

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g (potrawa pieczona)

(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g (potrawa gotowana)

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 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 - 787.5 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 makaronem i kurczakiem 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2784
Białko (g)	105,62
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	405,48 112,24
Tłuszcze (g)	88,95
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,79
Błonnik (g)	40,23
Sól (g)	12,13

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 851.5 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g (potrawa gotowana)

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

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

Ogórek świeży 70g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-II - 824.0 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g (potrawa gotowana)

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 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.*

Ogórek kiszony 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 - 1229.3 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (potrawa gotowana)

(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.*

Bitka wieprzowa w sosie 180g (potrawa duszona)

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g (potrawa gotowana)

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 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-II - 985.0 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem 400g (potrawa gotowana)

(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.

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja 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 pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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 - 787.5 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 makaronem i kurczakiem 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Kolacja-1I - 613.1 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))

Pomidor 70g

Sałata 10g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2995	2549
Białko (g)	104,48	96,06
Węglowodany (g)	408,41	359,68
w tym cukry (g)	112,91	93,72
Tłuszcze (g)	115,06	89,70

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,38	40,24
Błonnik (g)	40,08	34,04
Sól (g)	12,05	13,49

Jadłospis na dzień 29.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 876.1 kcal

Ryż na mleku 400g (potrawa gotowana)

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

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

Kiwi 100g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1107.8 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g (potrawa gotowana)

(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.*

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Sos pomidorowy 100g (potrawa gotowana)

(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.*

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 584.7 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))

Kurczak faszerowany 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Posiłek nocny - 96.0 kcal

1 Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2664
Białko (g)	99,69
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	394,19 109,60
Tłuszcze (g)	81,53
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,86
Błonnik (g)	33,01
Sól (g)	12,00

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 876.1 kcal

Ryż na mleku 400g (potrawa gotowana)

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

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

Kiwi 100g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-1I - 756.4 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

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.

Pomidor 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 1316.4 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami 400g (potrawa gotowana)

(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.

Kotlet mielony 90g (potrawa smażona)

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-1I - 1107.8 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g (potrawa gotowana)

(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.

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Sos pomidorowy 100g (potrawa gotowana)

(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.

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 675.7 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))

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-1I - 595.5 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))

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 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)	2964	2650
Białko (g)	40,31	101,92
Węglowodany (g)	407,45	341,83
w tym cukry (g)	110,60	109,76
Tłuszcze (g)	109,05	99,30
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,31	40,91
Błonnik (g)	40,17	33,31
Sól (g)	10,26	13,83

Jadłospis na dzień 30.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 846.2 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.

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Salata 10g

Obiad-1 - 950.4 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)*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 pekińskiej 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** - 674.1 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))

Miód 25g dodatek

Ogórek kiszony 70g

Paszтет drobiowy 65g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)***Posiłek nocny** - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))***Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2439
Białko (g)	108,50
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	345,47 98,12
Tłuszcze (g)	72,43
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,65
Błonnik (g)	31,63
Sól (g)	10,85

Rodzaj diety: podstawowa**Śniadanie-1** - 859.5 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.

Pieczeń wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko.

Salata 10g

Śniadanie-2 - 1038.5 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.

Ketchup 20g

Ogórek świeży 70g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Salata 10g

Obiad-1 - 974.0 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)

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 pekińskiej 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.

Obiad-2 - 1175.6 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 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)*

Kotlet drobiowy 100g

*(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa smażona)*Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

*(Seler i produkty pochodne)**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** - 674.1 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))

Miód 25g dodatek

Ogórek kiszony 70g

Paszтет drobiowy 65g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)***Kolacja-2** - 634.9 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))

Kiełbasa szynkowa 70g

*(Soja i produkty pochodne)**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

Papryka konserwowa 70g

*(Gorczyca i produkty pochodne)***Posiłek nocny** - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))***Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2689	2641
Białko (g)	107,08	94,02

Węglowodany (g)	354,68	415,57
w tym cukry (g)	97,80	140,29
Tłuszcze (g)	97,80	71,60
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,46	35,82
Błonnik (g)	34,14	33,62
Sól (g)	10,10	9,80

Jadłospis na dzień 01.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 792.3 kcal

Kasza manna 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.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Ogórek świeży 70g

Roszonka 10g

Obiad-1 - 912.2 kcal

Zupa z czerwonej soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 607.2 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))

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2439
Białko (g)	108,50
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	345,47 98,12
Tłuszcze (g)	72,43
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,65
Błonnik (g)	31,63
Sól (g)	10,85

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 792.3 kcal

Kasza manna 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.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Ogórek świeży 70g

Roszkonka 10g

Śniadanie-2 - 892.3 kcal

Kasza manna 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 - 1162.0 kcal

Zupa z czerwonej soczewicy 400g
(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Ryba smażona-dorsz 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 kiszonej z olejem 150g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 993.2 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)
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
Szpinak 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)
Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 607.2 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))
Pomidor 70g
Sałata 10g
Twarożek z rzodkiewką 100g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 628.8 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))

Paprykarz szczeciński 80g

(Ryby i produkty pochodne)

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

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2689	2641
Białko (g)	107,08	94,02
Węglowodany (g)	354,68	415,57
w tym cukry (g)	103,27	140,29
Tłuszcze (g)	97,80	71,60
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,46	35,82
Błonnik (g)	34,14	33,62
Sól (g)	10,10	9,80

Jadłospis na dzień 02.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 853.4 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)

Bułka grahamka 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.

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

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.

Sałata 10g

Obiad-1 - 968.0 kcal

Zupa ogórkowa 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)

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. (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)

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 811.5 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))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2728
Białko (g)	108,65
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	349,82 77,66
Tłuszcze (g)	111,40
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,59
Błonnik (g)	36,93
Sól (g)	13,57

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 833.0 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)

Bułka grahamka 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.

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Łopatka pieczona 70g

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

Śniadanie-2 - 818.1 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)

Bułka grahamka 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.

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Obiad-1 - 968.0 kcal

Zupa ogórkowa 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)

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. (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)

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1229.1 kcal

Zupa koperkowa 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)

Bitka drobiowa w sosie własnym 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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 - 811.5 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))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Kolacja-2 - 618.8 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))

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Salata 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)	2708	2762
Białko (g)	106,29	102,03
Węglowodany (g)	347,19	357,15
w tym cukry (g)	77,16	70,76
Tłuszcze (g)	107,96	115,02
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,09	33,69
Błonnik (g)	36,65	35,23
Sól (g)	14,98	15,32

Jadłospis na dzień 03.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 781.4 kcal

Płatki kukurydziane na mleku 400g

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

Może zawierać śladowe ilości: Orzechy, Orzeszki ziemne.

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.

Ogórek świeży 70g

Pomarańcza 100g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Obiad-1 - 927.6 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 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)

Filet drobiowy gotowany 100g

(Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

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 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)

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 - 696.8 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))

Kiełbasa szynkowa 35g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Rukola 10g

Salatka z fasolki szparagowej 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2495
Białko (g)	100,94
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	362,27 97,24
Tłuszcze (g)	78,44
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,18
Błonnik (g)	38,56
Sól (g)	15,24

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 881.5 kcal

Płatki kukurydziane na mleku 400g

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

Może zawierać śladowe ilości: Orzechy, Orzeszki ziemne.

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.

Baleron 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Pomarańcza 100g

Śniadanie-2 - 789.7 kcal

Płatki kukurydziane na mleku 400g

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

Może zawierać śladowe ilości: Orzechy, Orzeszki ziemne.

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.

Pomidor 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 - 1153.9 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 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)

Kotlet drobiowy 100g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (potrawa smażona)

Ziemniaki gotowane 200g

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)

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 - 928.7 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)

Filet drobiowy gotowany 100g

(Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

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 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.

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 - 696.8 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))

Kiełbasa szynkowa 35g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Rukola 10g

Salatka z fasolki szparagowej 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-2 - 634.9 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))
 Kiełbasa szynkowa 70g
(Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.
 Papryka konserwowa 70g
(Gorczyca i produkty pochodne)

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)	2822	2443
Białko (g)	92,92	98,98
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	371,51 95,51	345,54 87,05
Tłuszcze (g)	111,70	82,37
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,23	37,16
Błonnik (g)	37,07	36,29
Sól (g)	14,74	16,34

Jadłospis na dzień 04.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 846.7 kcal

Kasza manna 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.
 Jabłko 150g
 Pasztet drobiowy 65g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
 Pomidor 70g

Obiad-1 - 1120.9 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 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)*

Makaron z serem i masłem 300g

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

Surówka z marchwi i jabłka 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)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 600.8 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))

Ogórek kiszony 70g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.***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)	2900
Białko (g)	90,85
Węglowodany (g)	418,69
w tym cukry (g)	107,68
Tłuszcze (g)	109,20
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	48,05
Błonnik (g)	38,36
Sól (g)	11,34

Rodzaj diety: podstawowa**Śniadanie-1** - 846.7 kcal

Kasza manna 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.

Jabłko 150g

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Śniadanie-2- 758.8 kcal

Kasza manna 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.

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 1120.9 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 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)

Makaron z serem i masłem 300g

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

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

Surówka z marchwi i jabłka 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)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1053.6 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)

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 pekińskiej 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 623.9 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))
Kiełbasa golonkowa 70g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.
Ogórek kiszony 70g

Kolacja-2 - 637.9 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))
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.
Pomidor 70g

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)	2923	2782
Białko (g)	88,40	112,28
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	411,41 107,75	366,97 84,40
Tłuszcze (g)	110,18	106,11
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	48,68	44,63
Błonnik (g)	38,36	36,69
Sól (g)	10,64	16,13

