

Jadłospis na dzień 17.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 887.5 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)*

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni 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.*

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Gorczyca, Seler.*

Obiad-1 - 987.6 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)*

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)*

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Fasolka szparagowa gotowana 150g

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 - 643.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka jarzynowa 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne)

(łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Szynka z indyka 35g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 180.0 kcal
Serek homogenizowany 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2698
Białko (g)	96,50
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	350,95 98,22
Tłuszcze (g)	99,19
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,81
Błonnik (g)	36,00
Sól (g)	12,03

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 884.3 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)
Bułki grahamki 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb zwykły 40g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb żytni 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 krakowska 70g
(Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.
Kiwi 100g
Ogórek świeży 70g

Śniadanie-2 - 945.8 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)
Bułki grahamki 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb zwykły 40g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb żytni 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

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.*

Pomidor 70g

Obiad-1 - 1008.8 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)*

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

Fasolka szparagowa gotowana 150g

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 - 1185.2 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 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)*

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Surówka z selera i jabłka 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kolacja-1 - 643.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 50g

(*Zboża zawierające gluten*)

Chleb żytni razowy 40g

(*Zboża zawierające gluten*)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka jarzynowa 150g

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

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

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Kolacja-2 - 614.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka konserwowa 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Pasztet drobiowy 65g

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

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)	2716	2925
Białko (g)	98,44	92,42
Węglowodany (g)	355,66	387,25
w tym cukry (g)	100,48	115,13
Tłuszcze (g)	101,52	109,43
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,53	43,09
Błonnik (g)	36,57	40,90
Sól (g)	12,08	12,08

Jadłospis na dzień 18.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 970.6 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 819.0 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)

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 pekińskiej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 635.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Salata 10g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2521
Białko (g)	96,66
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	404,87 124,60
Tłuszcze (g)	65,76

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,71
Błonnik (g)	37,95
Sól (g)	13,00

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 970.6 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 764.8 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 1045.4 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 kapusty pekińskiej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1038.7 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami 400g

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

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

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 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 - 632.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Pieczeń wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko.

Salata 10g

Kolacja-2 - 642.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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 - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2744	2541
Białko (g)	97,96	116,46
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	408,09 122,51	360,34 78,62
Tłuszcze (g)	89,36	80,47
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,62	34,40
Błonnik (g)	36,46	43,62
Sól (g)	11,58	15,55

Jadłospis na dzień 19.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 899.1 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)

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Obiad-1 - 935.6 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)

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

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 - 587.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Salata 10g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2550
Białko (g)	98,59
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	362,46 107,71
Tłuszcze (g)	83,11
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,88
Błonnik (g)	33,48
Sól (g)	11,65

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 899.1 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)

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g
Ogórek kiszony 70g
Paszтет drobiowy 65g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Śniadanie-2 - 840.9 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)
Bułki pszenne zwykłe 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb zwykły 40g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb żytni 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 - 1218.4 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 mielony 90g
(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (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 - 893.5 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)
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 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 - 645.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Łopatka pieczona 70g

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

Pomidor 70g

Sałata 10g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 610.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 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)	2890	2472
Białko (g)	92,57	92,00
Węglowodany (g)	378,89	341,43
w tym cukry (g)	110,21	92,29
Tłuszcze (g)	113,38	90,40
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,04	39,57
Błonnik (g)	34,54	34,78
Sól (g)	12,34	13,22

Jadłospis na dzień 19.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 899.1 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)

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Obiad-1 - 935.6 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)

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

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 - 587.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Salata 10g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2550
Białko (g)	98,59
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	362,46 107,71
Tłuszcze (g)	83,11
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,88
Błonnik (g)	33,48
Sól (g)	11,65

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 899.1 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)

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Śniadanie-2 - 840.9 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)

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni 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 - 1218.4 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 mielony 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (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 - 893.5 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)

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 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 - 645.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Łopatka pieczona 70g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 610.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Salata 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)	2890	2472
Białko (g)	92,57	92,00
Węglowodany (g)	378,89	341,43
w tym cukry (g)	110,21	92,29
Tłuszcze (g)	113,38	90,40
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,04	39,57
Błonnik (g)	34,54	34,78
Sól (g)	12,34	13,22

Jadłospis na dzień 20.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Sałata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 944.1 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)

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 - 616.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Ogórek kiszony 70g

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

Kaloryczność (kcal)	2671
Białko (g)	100,69
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	392,52 90,15
Tłuszcze (g)	85,80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,79
Błonnik (g)	40,13

Sól (g)	12,68
---------	-------

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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Sałata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 891.1 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 pieczone 150g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1225.7 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)

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 - 911.6 kcal

Zupa kalafiorowa 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)

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 - 616.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Ogórek kiszony 70g

Roszponka 10g

Kolacja-2 - 631.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Salata 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)	2953	2765
Białko (g)	104,24	91,23
Węglowodany (g)	400,40	436,65
w tym cukry (g)	92,40	131,34

Tłuszcze (g)	111,31	81,74
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,54	33,79
Błonnik (g)	36,37	45,28
Sól (g)	11,45	11,50

Jadłospis na dzień 21.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 843.9 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)*

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni 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 25g

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Ogórek świeży 70g

Obiad-1 - 1034.6 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

Pierś kurczaka duszona w marchewce 120g

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

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

Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g
(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 - 90.0 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2779
Białko (g)	108,24
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	355,39 74,86
Tłuszcze (g)	113,82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,54
Błonnik (g)	32,59
Sól (g)	12,76

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 824.3 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)
Bułki grahamki 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb zwykły 40g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb żytni 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 25g
Kiełbasa krakowska 70g
(Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.
Ogórek świeży 70g

Śniadanie-2 - 871.2 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)
Bułki grahamki 50g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni 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)

Paszтет drobiowy 65g

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

Salata 10g

Obiad-1 - 1034.6 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

Pierś kurczaka duszona w marchewce 120g

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

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

Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (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 - 1201.6 kcal

Zupa koperkowa z ryżem 400g

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

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

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 białej z olejem 150g

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

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 811.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 642.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Roszonka 10g

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, 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)	2760	2805
Białko (g)	106,14	94,69
Węglowodany (g)	357,77	355,66
w tym cukry (g)	74,79	76,58
Tłuszcze (g)	114,45	119,13
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,82	35,59
Błonnik (g)	32,59	32,51
Sól (g)	12,69	13,93

Jadłospis na dzień 22.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 771.6 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 937.4 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)

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

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

Marchew na ciepło z groszkiem 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 - 642.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomarańcza 100g

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2479
Białko (g)	103,89

Węglowodany (g)	368,50
w tym cukry (g)	101,36
Tłuszcze (g)	74,04
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,56
Błonnik (g)	40,19
Sól (g)	13,47

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 771.6 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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.*

Sałata 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: *Gorczyca.*

Śniadanie-2 - 793.4 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Sałata 10g

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 - 1165.2 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)

Kotlet schabowy 80g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Marchew na ciepło z groszkiem 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 - 882.9 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)

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

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

Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 642.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomarańcza 100g

Kolacja-2 - 697.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.
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)	2707	2501
Białko (g)	100,96	102,39
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	378,11 100,03	349,20 113,30
Tłuszcze (g)	96,60	85,88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,82	37,24
Błonnik (g)	39,42	35,43
Sól (g)	11,98	15,16

Jadłospis na dzień 23.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 844.2 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 1194.6 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)

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

Kolacja-1 - 609.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Poledwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

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

Kaloryczność (kcal)	2980
Białko (g)	102,98
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	418,77 107,96
Tłuszcze (g)	114,47
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	50,23
Błonnik (g)	44,13
Sól (g)	13,53

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 844.2 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 990.7 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 zwykły 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb żytni razowy 40g
(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 - 1194.8 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 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
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, 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 - 1017.8 kcal

Zupa Neapolitańska 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, Gorczyca, 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 - 599.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Łopatka pieczona 70g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Kolacja-2 - 604.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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.

Salata 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)	2969	2944
Białko (g)	96,64	118,37
Węglowodany (g)	412,39	405,73
w tym cukry (g)	108,27	89,56
Tłuszcze (g)	109,62	115,42
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	48,84	47,43
Błonnik (g)	44,23	45,05
Sól (g)	14,09	18,74

Jadłospis na dzień 24.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 791.3 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

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 świeży 70g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 986.8 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)

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

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 - 685.5 kcal

Herbata z cytryną 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Cytryna 20g

Galareta z kurczaka 120g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Salata 10g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2559
Białko (g)	110,85
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	364,90 83,92
Tłuszcze (g)	80,50
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	34,56
Błonnik (g)	32,45
Sól (g)	12,82

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 707.3 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

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 świeży 70g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 844.5 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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.*

Jajko gotowane 100g

(*Jaja i produkty pochodne*)

Pomidor 70g

Salata 10g

Obiad-1 - 1207.7 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)

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

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 - 893.5 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)

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 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 - 685.5 kcal

Herbata z cytryną 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Cytryna 20g

Galareta z kurczaka 120g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Salata 10g

Kolacja-2- 585.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)
Chleb żytni razowy 40g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Ogórek świeży 70g
Sałata 10g
Szyunka wieprzowa 70g
(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: 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)	2696	2419
Białko (g)	121,13	98,67
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	374,86 85,72	328,57 79,51
Tłuszcze (g)	84,21	86,00
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,85	36,90
Błonnik (g)	33,52	33,30
Sól (g)	11,85	11,68

Jadłospis na dzień 25.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 875.8 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 zwykły 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb żytni razowy 40g
(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
Kalafior 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 - 962.7 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)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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)

Ziemniaki gotowane 200g

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 - 635.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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)

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

Kaloryczność (kcal)	2654
Białko (g)	97,60
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	347,01 99,00
Tłuszcze (g)	94,23
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41,44
Błonnik (g)	34,75
Sól (g)	14,41

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 913.1 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Śniadanie-2 - 716.2 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)

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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.

Pomidor 70g

Obiad-1 - 1209.0 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)

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 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 - 1039.6 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.

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)

Ziemniaki gotowane 200g

Marchewka gotowana- plastry 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 635.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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)

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

Sałata 10g

Kolacja-2 - 644.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka 70g

Sałata 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 - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2938	2580
Białko (g)	103,72	103,15
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	366,51 105,10	349,25 97,75
Tłuszcze (g)	118,12	82,62
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,95	40,33
Błonnik (g)	35,98	34,28

Sól (g)	13,32	12,81
---------	-------	-------

Jadłospis na dzień 26.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 1036.5 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)

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni 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 - 904.5 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

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 - 688.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Miód 25g dodatek

Ogórek świeży 70g

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

Kaloryczność (kcal)	2756
Białko (g)	120,57
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	360,95 107,17
Tłuszcze (g)	106,51
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	45,29
Błonnik (g)	34,99
Sól (g)	13,09

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 1036.5 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)

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni 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 - 851.1 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)

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni 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 konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Salata 10g

Obiad-1 - 904.5 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

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 - 1213.2 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)*

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 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 - 688.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Miód 25g dodatek

Ogórek świeży 70g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Kolacja-2 - 613.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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)

Roszponka 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)	2756	2805
Białko (g)	120,57	105,42
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	360,95 107,17	405,89 101,10
Tłuszcze (g)	106,51	94,74
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	45,29	39,35
Błonnik (g)	34,99	46,75
Sól (g)	13,09	13,37

Jadłospis na dzień 27.03.2026 r.**Rodzaj diety: łatwostrawna****Śniadanie-1** - 850.6 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)*

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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)
Roszponka 10g

Obiad-1 - 853.8 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)

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 - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 70g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g
(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)	2643
Białko (g)	104,99
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	377,42 100,47
Tłuszcze (g)	87,01
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,36
Błonnik (g)	38,14
Sól (g)	12,99

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 850.6 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)
Chleb zwykły 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb żytni razowy 40g
(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)
Roszponka 10g

Śniadanie-2 - 864.4 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 zwykły 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb żytni razowy 40g
(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
Sałata 10g
Ser żółty 50g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1133.4 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Ryba smażona-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 - 950.5 kcal

Zupa kalafiorowa 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)
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
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 - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 638.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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, Zboża zawierające gluten)

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

Sałata 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2923	2785
Białko (g)	105,16	99,80
Węglowodany (g)	391,93	396,63
w tym cukry (g)	106,94	101,88
Tłuszcze (g)	111,76	98,41
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,82	41,54
Błonnik (g)	39,15	43,79
Sól (g)	12,31	14,17

Jadłospis na dzień 28.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 883.9 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)

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni 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.

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Obiad-1 - 1116.7 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)

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)

Kasza jęczmienna 200g

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

Może zawierać śladowe ilości: 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)

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 677.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Bukiet warzyw 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kiełbasa szynkowa 70g

(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)

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2768
Białko (g)	89,00
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	370,25 83,74
Tłuszcze (g)	111,80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	45,87
Błonnik (g)	31,67
Sól (g)	12,64

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 924.4 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)

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni 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.

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Śniadanie-2 - 836.8 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)

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni 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.*

Polędwica drobiowa z piersi 70g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Obiad-1 - 1160.6 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)*

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)*

Kasza jęczmienna 200g

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

Może zawierać śladowe ilości: *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 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 - 1172.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej

(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

(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 - 704.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Bukiet warzyw 75g

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

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)

Kolacja-2 - 631.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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)	2880	2730
Białko (g)	94,01	99,81
Węglowodany (g)	388,84	366,16
w tym cukry (g)	103,44	79,12
Tłuszcze (g)	110,81	107,53
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	45,80	39,45
Błonnik (g)	33,53	32,62
Sól (g)	11,94	15,40

Jadłospis na dzień 29.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 817.6 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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.

Salata 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 952.9 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem 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)

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

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 - 686.9 kcal

Herbata z cytryną 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Dżem 25g

Ogórek świeży 70g

Pasta rybna 100g

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

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)	2553
Białko (g)	111,71
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	353,53 101,40
Tłuszcze (g)	84,60

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	34,92
Błonnik (g)	36,45
Sól (g)	14,11

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 890.4 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.

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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.

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Śniadanie-2 - 1031.2 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.

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 1180.2 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.

Kotlet drobiowy 100g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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 - 965.0 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.

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.

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 - 686.9 kcal

Herbata z cytryną 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Dżem 25g

Ogórek świeży 70g

Pasta rybna 100g

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

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

Kolacja-2 - 596.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: 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)	2853	2688
Białko (g)	100,28	117,81
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	361,48 99,76	360,06 96,09
Tłuszcze (g)	114,58	101,01
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	35,81	45,07
Błonnik (g)	34,96	41,22
Sól (g)	13,54	15,68

Jadłospis na dzień 30.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 984.4 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 910.2 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)

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 włoskiej z marchewką 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) (potrawa gotowana)

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa gołonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek kiszony 70g

Rukola 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)	2850
Białko (g)	86,19
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	389,21 86,92
Tłuszcze (g)	119,28
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	47,89
Błonnik (g)	34,85
Sól (g)	15,20

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 1024.9 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 818.7 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1122.2 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)

Pyzy z mięsem 300g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (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 - 933.1 kcal

Zupa Neapolitańska 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)

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 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 - 614.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pieczeń wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

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

Rukola 10g

Kolacja-2 - 629.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Rukola 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)	3093	2713
Białko (g)	87,15	76,53
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	387,89 155,59	406,17 101,00
Tłuszcze (g)	147,50	95,07
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	57,40	46,21
Błonnik (g)	28,35	37,24
Sól (g)	15,69	13,67

Jadłospis na dzień 30.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 984.4 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 910.2 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)
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 włoskiej z marchewką 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) (potrawa gotowana)
Chleb zwykły 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb żytni razowy 40g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Kiełbasa gołonkowa 70g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.
Ogórek kiszony 70g
Rukola 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)	2850
Białko (g)	86,19
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	389,21 86,92
Tłuszcze (g)	119,28
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	47,89
Błonnik (g)	34,85
Sól (g)	15,20

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 1024.9 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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 - 818.7 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1122.2 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)

Pyzy z mięsem 300g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (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 - 933.1 kcal

Zupa Neapolitańska 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)

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 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 - 614.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pieczeń wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko.

Rukola 10g

Kolacja-2 - 629.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(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

Rukola 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)	3093	2713
Białko (g)	87,15	76,53
Węglowodany (g)	387,89	406,17
w tym cukry (g)	155,59	101,00
Tłuszcze (g)	147,50	95,07
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	57,40	46,21
Błonnik (g)	28,35	37,24

Sól (g)	15,69	13,67
---------	-------	-------

Jadłospis na dzień 31.03.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 846.9 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 40g

(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

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

Obiad-1 - 1011.5 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)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

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)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa gotowana 150g

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 - 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 40g

(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))

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2743
Białko (g)	99,5
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	401,6 107,5
Tłuszcze (g)	87,6
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41
Błonnik (g)	36,8
Sól (g)	14,2

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 918.3 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 40g

(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

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Ogórek świeży 70g

Śniadanie-2 - 777.1 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 40g

(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.

Pomidor 70g

Salata 10g

Obiad-1 - 1110.2 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)

Zrazik mielony w sosie własnym 180g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa gotowana 150g

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 - 1312.0 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 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 - 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 40g

(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 - 603.1 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 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Paszтет drobiowy 65g

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

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)	2913	2819
Białko (g)	59,1	90,7
Węglowodany (g)	407	394,1
w tym cukry (g)	103,5	94,8
Tłuszcze (g)	109,1	103,5
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,8	31,3
Błonnik (g)	35,9	36,9
Sól (g)	12,4	13,1

Jadłospis na dzień 01.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 973.6 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.

Banan 150g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 900.2 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)

Podudzia dużone 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 buraków ćwikłowych z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 619.0 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 40g

(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 kiszony 70g

Roszonka 10g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2589
Białko (g)	96,8
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	368,2 125,8
Tłuszcze (g)	87,9

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	31,3
Błonnik (g)	35,3
Sól (g)	10,1

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 973.6 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 40g

(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 - 803.0 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)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 40g

(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)

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 900.2 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)

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 buraków ćwikłowych z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1025.8 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej

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

Potrąwka wieprzowa ze świeżymi warzywami 200g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej 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 - 626.0 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 40g

(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

Roszonka 10g

Kolacja-2 - 612.3 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 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Sałata 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 - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2596	2537
Białko (g)	101,5	92,4
Węglowodany (g)	361,6	343,2

w tym cukry (g)	125,6	77,8
Tłuszcze (g)	86,7	98,2
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	31,3	41
Błonnik (g)	35,3	37,8
Sól (g)	9,4	13,9

Jadłospis na dzień 02.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 847.6 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)

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 40g

(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.

Połudwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Sałata 10g

Obiad-1 - 894.4 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)

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

Marchew na ciepło z groszkiem 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 - 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 40g

(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)

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2521
Białko (g)	99,6
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	336,8 88,7
Tłuszcze (g)	88,6
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,3
Błonnik (g)	34,9
Sól (g)	12,8

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 837.1 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 40g

(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.

Łopatką pieczona 70g

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

Salata 10g

Śniadanie-2 - 866.3 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 pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 40g

(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

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Sałata 10g

Obiad-1 - 1115.2 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)

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

Marchew na ciepło z groszkiem 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 - 1109.9 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)

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 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. (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 - 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 40g

(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)

Pomidor 70g**Kolacja-2 - 656.7 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 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Sałata 10g**Szynka śniadaniowa 70g**

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

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)	2731	2813
Białko (g)	95,9	111,7
Węglowodany (g)	346,7	368,2
w tym cukry (g)	91,3	89,4
Tłuszcze (g)	100,1	99,8
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,6	41,7
Błonnik (g)	35,9	41,6
Sól (g)	12,9	14,9

Jadłospis na dzień 03.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 781.2 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 40g

(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

Sałata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 948.0 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)

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 - 635.1 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))

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Rukola 10g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2460
Białko (g)	108
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	344,6 92,4
Tłuszcze (g)	77,5
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,9
Błonnik (g)	30,2
Sól (g)	12,1

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 781.2 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.

Ogórek świeży 70g

Sałata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 828.6 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

Sałata 10g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1209.0 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)

Ryba smażona 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Obiad-2 - 938.9 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)

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.

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

Kolacja-1 - 635.1 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))

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Rukola 10g

Kolacja-2 - 641.2 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))

Papryka konserwowa 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Paprykarz szczeciński 80g

(Ryby i produkty pochodne)

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

Rukola 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)	2721	2505
Białko (g)	110	96,9
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	356 93,7	346,1 91,4
Tłuszcze (g)	101,2	87,3
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,3	40
Błonnik (g)	31,2	32,7
Sól (g)	11,3	11,6

Jadłospis na dzień 04.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 917.1 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 40g

(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.

Miód 25g

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 - 1181.0 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)

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)

Kasza jęczmienna 200g

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

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 - 831.7 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 40g

(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 - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	3020
Białko (g)	106,7
Węglowodany (g)	390,2
w tym cukry (g)	97,6
Tłuszcze (g)	127
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	50,6
Błonnik (g)	37,8
Sól (g)	13,6

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 917.1 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 40g

(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.

Miód 25g

Poledwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

Śniadanie-2 - 829.9 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 40g

(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.

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Ogórek kiszony 70g

Salata 10g

Obiad-1 - 1181.0 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)

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)

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1167.3 kcal

Zupa Neapolitańska 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 wieprzowa w sosie 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 831.7 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 40g

(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 - 716.7 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))

Jabłko 150g

Papryka 70g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, 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)	3020	2804
Białko (g)	106,7	97,4
Węglowodany (g)	390,2	361,4
w tym cukry (g)	97,6	93,5
Tłuszcze (g)	127	117
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	50,6	41,9
Błonnik (g)	37,8	35,2
Sól (g)	13,5	11,8

Jadłospis na dzień 05.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 789.4 kcal

Barszcz biały wielkanocny 400g

(Gorczyca i produkty pochodne, 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)

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.

Pomarańcza 100g

Pomidor 70g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Ser topiony w plastrach 17g

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

Obiad-1 - 1033.6 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

Buraczki ze śmietaną 150g

(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 - 651.1 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))

Sałata 10g

Sałatka jarzynowa 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne)

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

Szynka wieprzowa 35g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2570
Białko (g)	123,4
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	350,3 107,7
Tłuszcze (g)	82,5
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,5
Błonnik (g)	35,6
Sól (g)	15

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 789.4 kcal

Barszcz biały wielkanocny 400g

(Gorczyca i produkty pochodne, 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)

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.

Pomarańcza 100g

Pomidor 70g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Ser topiony w plastrach 17g

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

Śniadanie-2 - 782.0 kcal

Barszcz biały wielkanocny 400g

(Gorczyca i produkty pochodne, 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)

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

Pomarańcza 100g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 1033.6 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

Buraczki ze śmietaną 150g

(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-2 - 1141.2 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)

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 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 - 651.1 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))

Sałata 10g

Sałatka jarzynowa 150g

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

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

Szynka wieprzowa 35g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Kolacja-2 - 633.3 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))

Pomidor 70g

Sałata 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 - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2570	2652
Białko (g)	123,4	117,5
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	350,3 107,7	360,6 111,3
Tłuszcze (g)	82,5	92,3
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,5	43,3
Błonnik (g)	35,6	40,5
Sól (g)	15	14,6

Jadłospis na dzień 06.04.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 798.1 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

Rukola 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 952.2 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)

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 pekińskiej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 772.5 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.

Kiwi 100g

Ser żółty 25g

(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)	2650
Białko (g)	105,9
Węglowodany (g)	376,4
w tym cukry (g)	117,9

Tłuszcze (g)	90,7
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,9
Błonnik (g)	34,8
Sól (g)	14,5

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 798.1 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

Rukola 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Śniadanie-2 - 832.7 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.

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek kiszony 70g

Sałata 10g

Obiad-1 - 1179.1 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)

Kotlet schabowy 80g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 993.6 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)

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 jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 772.5 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.

Kiwi 100g

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 763.5 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))

Jabłko 150g

Jajko gotowane 50g

(Jaja i produkty pochodne)

Pasztet drobiowy 65g

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

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)	2877	2717
Białko (g)	102,8	98,7
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	385,9 116,5	403,6 130,5
Tłuszcze (g)	113,2	88,5
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,2	33,5
Błonnik (g)	34	41,5
Sól (g)	13	13,9