

Jadłospis na dzień 22.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 1021.0 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 1039.4 kcal

Zupa z czerwonej soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

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 - 636.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2793
Białko (g)	104,49
Węglowodany (g)	429,32
w tym cukry (g)	127,01
Tłuszcze (g)	79,21
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,12
Błonnik (g)	38,46
Sól (g)	10,12

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 1021.0 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 812.8 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Szynka wieprzowa 70g

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

Obiad-1 - 1322.3 kcal

Zupa z czerwonej soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

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 - 996.4 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)

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 - 621.5 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 krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Papryka czerwona 70g

Kolacja-2 - 595.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Ogórek kiszony 70g
Pasztet drobiowy 65g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Sałata 10g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3061	2501
Białko (g)	103,22	94,78
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	449,20 131,07	354,75 77,78
Tłuszcze (g)	102,32	85,84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,39	36,98
Błonnik (g)	40,72	37,75
Sól (g)	9,83	13,16

Jadłospis na dzień 23.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 725.4 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 pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Brokuł gotowany 75g
Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kurczak faszerowany 70g
(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Szesam.
Sałata 10g

Obiad - 1160.1 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

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

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja - 685.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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, Seler.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Posiłek nocny - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2751
Białko (g)	109,25
Węglowodany (g)	342,51
w tym cukry (g)	91,23
Tłuszcze (g)	101,72
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,65
Błonnik (g)	33,60
Sól (g)	15,06

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 782.8 kcal

Płatki ryżowe na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Łopatka pieczona 70g

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

Salata 10g

Śniadanie-2 - 791.2 kcal

Płatki ryżowe na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Pomidor 70g

Salata 10g

Obiad-1 - 1160.1 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

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

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1215.3 kcal

Zupa pieczarkowa 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)

Kotlet mielony 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 685.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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, Seler.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 619.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

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)	2808	2806
Białko (g)	102,39	95,19
Węglowodany (g)	343,21	340,36
w tym cukry (g)	91,72	89,76
Tłuszcze (g)	107,39	118,82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	46,96	38,91
Błonnik (g)	33,60	35,72

Sól (g)	16,25	12,36
---------	-------	-------

Jadłospis na dzień 24.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 839.4 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Dżem 25g

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Obiad - 996.3 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

Marchew na ciepło z groszkiem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 756.8 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka szwabska 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2720
Białko (g)	111,17
Węglowodany (g)	389,25
w tym cukry (g)	96,80
Tłuszcze (g)	89,86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,29
Błonnik (g)	37,51
Sól (g)	13,66

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 846.4 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

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

Śniadanie-2 - 893.0 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Salata 10g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Obiad-1 - 996.3 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

Marchew na ciepło z groszkiem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1273.5 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami 400g

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

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

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 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 jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 756.8 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka szwabska 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 609.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Pomidor 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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2727	2904
Białko (g)	115,79	116,20
Węglowodany (g)	382,67	420,80
w tym cukry (g)	96,59	121,29
Tłuszcze (g)	88,67	96,49
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,22	40,22
Błonnik (g)	37,51	48,70
Sól (g)	12,96	13,17

Jadłospis na dzień 25.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 805.1 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.
Jajo gotowane 100g
(Jaja i produkty pochodne)
Kalafior gotowany 75g
Może zawierać śladowe ilości: Seler.
Roszponka 10g

Obiad - 894.9 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)

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 - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2639
Białko (g)	101,38
Węglowodany (g)	384,88
w tym cukry (g)	88,73
Tłuszcze (g)	85,73
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,83
Błonnik (g)	41,55
Sól (g)	13,55

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 805.1 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.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

Śniadanie-2 - 823.9 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1193.9 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)

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 białej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 916.3 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem 400g

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

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

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 - 610.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 634.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Roszonka 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2942	2706
Białko (g)	105,78	98,96
Węglowodany (g)	397,68	380,54
w tym cukry (g)	91,60	86,78
Tłuszcze (g)	111,27	95,93
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,57	43,80
Błonnik (g)	38,54	39,05
Sól (g)	12,31	15,01

Jadłospis na dzień 25.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie – 805.1 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.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

Obiad – 894.9 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)

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 – 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny – 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2639
Białko (g)	101,38
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	384,88 88,73
Tłuszcze (g)	85,73
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,83
Błonnik (g)	41,55
Sól (g)	13,55

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 805.1 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.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszkonka 10g

Śniadanie-2 - 823.9 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1193.9 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)

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 białej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 916.3 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem 400g

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

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

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 - 610.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 634.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Roszonka 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2942	2706
Białko (g)	105,78	98,96
Węglowodany (g)	397,68	380,54
w tym cukry (g)	91,60	86,78
Tłuszcze (g)	111,27	95,93
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,57	43,80
Błonnik (g)	38,54	39,05
Sól (g)	12,31	15,01

Jadłospis na dzień 27.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 739.8 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Sałata 10g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Obiad - 947.3 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 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.

Kolacja - 595.9 kcal

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

Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2379
Białko (g)	95,85
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	315,93 86,61
Tłuszcze (g)	85,40
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29,07
Błonnik (g)	37,30
Sól (g)	10,59

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 839.9 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Baleron 70g
(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Pomidor 70g

Salata 10g

Śniadanie-2 - 1017.9 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Obiad-1 - 947.3 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 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 - 990.0 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)

Kurczak pieczony 150g

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

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

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 - 595.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Kolacja-2 - 634.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2479	2739
Białko (g)	90,53	118,54
Węglowodany (g)	317,40	330,10
w tym cukry (g)	87,10	81,57
Tłuszcze (g)	95,69	119,10
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,92	46,40
Błonnik (g)	37,30	33,84
Sól (g)	11,57	18,27

Jadłospis na dzień 28.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 837.9 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 1176.4 kcal

Zupa z czerwonej soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 633.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2980
Białko (g)	110,59
Węglowodany (g)	394,83
w tym cukry (g)	100,64
Tłuszcze (g)	113,68
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,99

Błonnik (g)	43,04
Sól (g)	12,74

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 837.9 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 809.4 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 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

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 1176.4 kcal

Zupa z czerwonej soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1086.1 kcal

Barszcz biały z jajem 400g

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

Potrawka 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 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 jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 621.5 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 krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Papryka czerwona 70g

Kolacja-2 - 651.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

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)	2968	2879
Białko (g)	108,34	108,96
Węglowodany (g)	399,97	378,74
w tym cukry (g)	103,49	93,83

Tłuszcze (g)	112,19	114,19
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,42	46,37
Błonnik (g)	44,29	39,92
Sól (g)	12,95	14,48

Jadłospis na dzień 29.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 827.7 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

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 - 842.1 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)

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 szpinakowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

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 - 696.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

*(Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.***Posiłek nocny** - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

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

Kaloryczność (kcal)	2493
Białko (g)	100,67
Węglowodany (g)	357,29
w tym cukry (g)	104,90
Tłuszcze (g)	80,31
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	35,58
Błonnik (g)	42,70
Sól (g)	12,54

Rodzaj diety: podstawowa**Śniadanie-1** - 810.5 kcal

Ryż na mleku 400g

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Łopatka pieczona 70g

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

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 810.2 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 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

Obiad-1 - 1089.2 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

Kotlet drobiowy 100g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2- 1010.5 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami 400g

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

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

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 szpinakowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 696.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Kolacja-2 - 584.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2723	2533
Białko (g)	95,15	109,24
Węglowodany (g)	360,40	375,70
w tym cukry (g)	99,66	84,47
Tłuszcze (g)	102,78	74,92
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	34,61	32,41
Błonnik (g)	36,79	44,58
Sól (g)	13,21	12,71

Jadłospis na dzień 30.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 751.8 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)

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 1029.7 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

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 - 689.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Dżem 25g

Pasta rybna 100g

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

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

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2567
Białko (g)	106,38
Węglowodany (g)	348,91

w tym cukry (g)	76,20
Tłuszcze (g)	94,32
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,26
Błonnik (g)	32,80
Sól (g)	14,72

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 774.9 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)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kiełbasa gołonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 749.2 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Salata 10g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1029.7 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

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.

Obiad-2 - 1222.8 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem 400g

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

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

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)

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 628.8 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Dżem 25g

Paprykarz szczeciński 80g

(Ryby i produkty pochodne)

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

Pomidor 70g

Kolacja-2 - 607.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2529	2675
Białko (g)	99,10	104,18
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	345,85 74,48	357,31 84,63
Tłuszcze (g)	88,91	104,65
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	35,55	33,13
Błonnik (g)	33,38	35,73
Sól (g)	12,78	16,55

Jadłospis na dzień 01.10.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie – 846.3 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 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Obiad – 1006.8 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 873.3 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))

Paszтет z zielonej soczewicy 100g

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

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

Pomidor 70g

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)	2906
Białko (g)	103,27
Węglowodany (g)	400,19
w tym cukry (g)	103,31
Tłuszcze (g)	100,50
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41,74
Błonnik (g)	36,18
Sól (g)	12,25

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 857.9 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)

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Papryka czerwona 70g
Pieczeń wieprzowa 70g
(Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko.

Śniadanie-2- 864.5 kcal

Makaron na mleku 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Soja. (potrawa gotowana)
Bułka pszenna 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 35g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Pasta z jaja i wędliny 80g
(Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja.
Pomidor 70g

Obiad-1 - 1237.5 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)
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
Buraczki ze śmietaną 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (potrawa gotowana)
Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 993.6 kcal

Zupa pieczarkowa 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)
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 jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 873.3 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))

Pasztet z zielonej soczewicy 100g

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

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

Pomidor 70g

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Kolacja-2 - 691.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek kiszony 70g

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)	3149	2730
Białko (g)	108,67	96,32
Węglowodany (g)	399,14	366,02
w tym cukry (g)	106,60	115,07
Tłuszcze (g)	126,93	98,15
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	46,80	41,92
Błonnik (g)	37,24	35,84
Sól (g)	12,31	13,92

Jadłospis na dzień 02.10.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 846.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 977.2 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

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 632.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

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)	2788
Białko (g)	105,15
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	411,15 110,00
Tłuszcze (g)	88,85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,26
Błonnik (g)	42,91
Sól (g)	13,31

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 846.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 892.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Dżem 80g

Jabłko 150g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1197.8 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-dorsz 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 849.7 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszonej 400g

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

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

Ryba gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Sos cytrynowo-koperkowy 75g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z 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 - 632.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

Kolacja-2 - 628.8 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Paprykarz szczeciński 80g

(Ryby i produkty pochodne)

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

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 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)	3008	2703
Białko (g)	105,97	89,35
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	412,08 108,09	426,32 142,76
Tłuszcze (g)	112,18	78,67
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,69	37,93
Błonnik (g)	39,53	40,32
Sól (g)	12,57	11,06

Jadłospis na dzień 03.10.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 821.7 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Obiad - 985.1 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g

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

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

Pierś kurczaka duszona w marchewce 120g

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

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

Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Surówka z selera i jabłka 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja - 682.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2586
Białko (g)	99,23
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	344,96 79,55
Tłuszcze (g)	98,24
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,64
Błonnik (g)	34,22
Sól (g)	10,86

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 821.7 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Śniadanie-2 - 823.3 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Obiad-1 - 985.1 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g

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

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

Pierś kurczaka duszona w marchewce 120g

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

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

Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Surówka z selera i jabłka 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1279.7 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)

Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

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 - 672.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 838.7 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))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2576	3038
Białko (g)	98,74	115,86
Węglowodany (g)	343,77	367,37
w tym cukry (g)	79,27	74,01
Tłuszcze (g)	95,79	140,06
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,73	43,48
Błonnik (g)	34,22	27,51
Sól (g)	11,14	15,32

Jadłospis na dzień 03.10.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 821.7 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Obiad - 985.1 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g

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

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

Pierś kurczaka duszona w marchewce 120g

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

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

Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Surówka z selera i jabłka 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja - 682.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2586
Białko (g)	99,23
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	344,96 79,55
Tłuszcze (g)	98,24
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,64
Błonnik (g)	34,22
Sól (g)	10,86

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 821.7 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Śniadanie-2 - 823.3 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Obiad-1 - 985.1 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g

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

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

Pierś kurczaka duszona w marchewce 120g

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

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

Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Surówka z selera i jabłka 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1279.7 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)

Ryż 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

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 - 672.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 838.7 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))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2576	3038
Białko (g)	98,74	115,86
Węglowodany (g)	343,77	367,37
w tym cukry (g)	79,27	74,01
Tłuszcze (g)	95,79	140,06
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,73	43,48
Błonnik (g)	34,22	27,51
Sól (g)	11,14	15,32

Jadłospis na dzień 04.10.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 831.4 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kiwi 100g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad - 960.5 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 z olejem 150g

Może zawierać śladowe ilości: 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 - 838.7 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))

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)	2721
Białko (g)	126,74
Węglowodany (g)	344,83
w tym cukry (g)	87,42
Tłuszcze (g)	106,07
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,92
Błonnik (g)	35,38
Sól (g)	14,99

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 904.2 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Baleron 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kiwi 100g

Śniadanie-2 - 781.6 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Obiad-1 - 960.5 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 z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 948.7 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 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 - 838.7 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))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Kolacja-2 - 579.1 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))

Ogórek kiszony 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2794	2399
Białko (g)	117,92	106,88

Węglowodany (g)	344,83	356,46
w tym cukry (g)	87,91	95,63
Tłuszcze (g)	113,07	67,95
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,60	37,64
Błonnik (g)	35,38	36,21
Sól (g)	15,90	15,26

Jadłospis na dzień 05.10.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 809.3 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Rukola 10g

Obiad - 1226.5 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

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 duszona)

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 jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 691.3 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))

Miód 25g dodatek

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.

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)	3059
Białko (g)	98,79
Węglowodany (g)	424,28
w tym cukry (g)	110,54
Tłuszcze (g)	116,27
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	48,24
Błonnik (g)	43,03
Sól (g)	12,06

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 809.3 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Rukola 10g

Śniadanie-2 - 798.9 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Obiad-1 - 1226.5 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

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 duszona)

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 jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1049.8 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)

Wieprzowina gotowana 80g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 691.3 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))

Miód 25g dodatek

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.

Kolacja-2 - 601.1 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

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

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)	3059	2782
Białko (g)	98,79	88,48
Węglowodany (g)	424,28	380,33
w tym cukry (g)	110,54	81,02
Tłuszcze (g)	116,27	112,43
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	48,24	44,72
Błonnik (g)	43,03	41,44
Sól (g)	12,06	14,64