

# Jadłospis na dzień 17.03.2026 r.

## Rodzaj diety: łatwostrawna

### **Śniadanie-1** - 887.5 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Bułki grahamki 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Gorczyca, Seler.*

### **Obiad-1** - 987.6 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

### **Kolacja-1** - 643.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Salata 10g

Salatka jarzynowa 150g

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

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

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

### Wartości odżywcze całodziennego posiłku

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

## Rodzaj diety: podstawowa

**Śniadanie-1** - 884.3 kcal  
Kasza manna na mleku 400g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)  
Bułki grahamki 50g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb zwykły 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 35g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Herbata z cytryną 250g  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.  
Kiełbasa krakowska 70g  
(Soja i produkty pochodne)  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.  
Kiwi 100g  
Ogórek świeży 70g

**Śniadanie-2** - 945.8 kcal  
Kasza manna na mleku 400g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)  
Bułki grahamki 50g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb zwykły 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 35g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko pieczone 150g

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Gorczyca, Seler.*

Pomidor 70g

### **Obiad-1** - 1008.8 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

Pieczeń rzymska 90g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

### **Obiad-2** - 1185.2 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Surówka z selera i jabłka 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

### **Kolacja-1** - 643.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 50g

(*Zboża zawierające gluten*)

Chleb żytni razowy 40g

(*Zboża zawierające gluten*)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka jarzynowa 150g

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

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

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

**Kolacja-2** - 614.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka konserwowa 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

**Posiłek nocny** - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

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

**Jadłospis na dzień 18.03.2026 r.**

**Rodzaj diety: łatwostrawna**

**Śniadanie-1** - 970.6 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Obiad-1 - 819.0 kcal**

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

### **Kolacja-1 - 635.7 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Salata 10g

### **Posiłek nocny - 96.0 kcal**

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

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

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

## Rodzaj diety: podstawowa

### **Śniadanie-1** - 970.6 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

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

### **Śniadanie-2** - 764.8 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Szynka wieprzowa 70g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.*

### **Obiad-1** - 1045.4 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Kotlet drobiowy 100g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną 150g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

Herbata z cytryną 250g

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

### **Obiad-2 - 1038.7 kcal**

Zupa grochowa z ziemniakami 400g

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

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

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

*(Seler i produkty pochodne)*

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

Herbata z cytryną 250g

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

### **Kolacja-1 - 632.9 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Kalafior gotowany 75g

*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

Pieczeń wieprzowa 70g

*(Soja i produkty pochodne)*

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

Salata 10g

### **Kolacja-2 - 642.3 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Ogórek konserwowy 70g

*(Gorczyca i produkty pochodne)*

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Salata 10g

### **Posiłek nocny - 96.0 kcal**

Kefir 200g

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

## **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

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

## Jadłospis na dzień 26.03.2026 r.

### Rodzaj diety: łatwostrawna

#### **Śniadanie-1** - 1036.5 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

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

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

Bułki grahamki 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

*(Soja i produkty pochodne)*

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Pomidor 70g

#### **Obiad-1** - 904.5 kcal

Rosół z makaronem 400g

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

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

Kurczak pieczony 150g

*(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)*

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1** - 688.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Miód 25g dodatek

Ogórek świeży 70g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

### **Posiłek nocny** - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

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

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1** - 1036.5 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

### **Śniadanie-2** - 851.1 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Salata 10g

### **Obiad-1** - 904.5 kcal

Rosół z makaronem 400g

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

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

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Obiad-2** - 1213.2 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami 400g

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

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

Potrawka z kurczaka 200g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

**Kolacja-1** - 688.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Miód 25g dodatek

Ogórek świeży 70g

Szyńka z indyka 70g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.***Kolacja-2** - 613.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Papryka konserwowa 70g

*(Gorczyca i produkty pochodne)*

Paszтет drobiowy 65g

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

Roszponka 10g

**Posiłek nocny** - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

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

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

**Jadłospis na dzień 27.03.2026 r.****Rodzaj diety: łatwostrawna**

### **Śniadanie-1** - 850.6 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

Jajo gotowane 100g

*(Jaja i produkty pochodne)*

Roszpinka 10g

### **Obiad-1** - 853.8 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

Ryba w sosie greckim 120g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Szpinak 150g

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

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1** - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

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

### **Posiłek nocny** - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2643
Białko (g)	104,99

Węglowodany (g)	377,42
w tym cukry (g)	100,47
Tłuszcze (g)	87,01
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,36
Błonnik (g)	38,14
Sól (g)	12,99

## Rodzaj diety: podstawowa

### **Śniadanie-1** - 850.6 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

Jajo gotowane 100g

*(Jaja i produkty pochodne)*

Roszpinka 10g

### **Śniadanie-2** - 864.4 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Sałata 10g

Ser żółty 50g

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

### **Obiad-1** - 1133.4 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

Ryba smażona-dorsz 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.  
Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Obiad-2** - 950.5 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g

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

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

Ryba w sosie greckim 120g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1** - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Kolacja-2** - 638.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

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)	2923	2785

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

## Jadłospis na dzień 28.03.2026 r.

### Rodzaj diety: łatwostrawna

#### **Śniadanie-1** - 883.9 kcal

Makaron na mleku 400g

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

#### **Obiad-1** - 1116.7 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

Potrąka wieprzowa z warzywami 200g

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

Kasza jęczmienna 200g

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

Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

**Kolacja-1** - 677.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Bukiet warzyw 75g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

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

Ser topiony w plastrach 17g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)***Posiłek nocny** - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

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

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

**Rodzaj diety: podstawowa****Śniadanie-1** - 924.4 kcal

Makaron na mleku 400g

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Paszтет drobiowy 65g

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

## **Śniadanie-2** - 836.8 kcal

Makaron na mleku 400g

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

Salata 10g

## **Obiad-1** - 1160.6 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

## **Obiad-2** - 1172.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej

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

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

Bitka wieprzowa w sosie 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1** - 704.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Bukiet warzyw 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ser topiony w plastrach 17g

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

### **Kolacja-2** - 631.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

### **Posiłek nocny** - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

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

**Jadłospis na dzień 28.03.2026 r.**

## Rodzaj diety: łatwostrawna

### **Śniadanie-1** - 883.9 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

### **Obiad-1** - 1116.7 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

### **Kolacja-1** - 677.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Bukiet warzyw 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ser topiony w plastrach 17g

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

**Posiłek nocny** - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

**Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

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

## Rodzaj diety: podstawowa

**Śniadanie-1** - 924.4 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

**Śniadanie-2** - 836.8 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Polędwica drobiowa z piersi 70g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

### **Obiad-1** - 1160.6 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

### **Obiad-2** - 1172.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej

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

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

Bitka wieprzowa w sosie 180g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

### **Kolacja-1** - 704.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Bukiet warzyw 75g

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

Kiełbasa golonkowa 70g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

Ser topiony w plastrach 17g

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

### **Kolacja-2** - 631.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Ogórek konserwowy 70g

*(Gorczyca i produkty pochodne)*

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

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

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

### **Posiłek nocny** - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

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

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

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

## **Jadłospis na dzień 29.03.2026 r.**

### **Rodzaj diety: łatwostrawna**

#### **Śniadanie-1** - 817.6 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

### **Obiad-1** - 952.9 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem 400g

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

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

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos koperkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z buraków ćwikłowych z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1** - 686.9 kcal

Herbata z cytryną 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Dżem 25g

Ogórek świeży 70g

Pasta rybna 100g

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

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

### **Posiłek nocny** - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

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

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

## Rodzaj diety: podstawowa

### **Śniadanie-1** - 890.4 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Baleron 70g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.*

Kalafior gotowany 75g

*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

Sałata 10g

### **Śniadanie-2** - 1031.2 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

*(Soja i produkty pochodne)*

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

Pomidor 70g

### **Obiad-1** - 1180.2 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem 400g

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

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

Kotlet drobiowy 100g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z buraków ćwikłowych z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Obiad-2 - 965.0 kcal**

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 400g

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

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

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos koperkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1 - 686.9 kcal**

Herbata z cytryną 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Dżem 25g

Ogórek świeży 70g

Pasta rybna 100g

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

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

### **Kolacja-2 - 596.3 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

### **Posiłek nocny - 96.0 kcal**

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

## Wartości odżywcze całodziennego posiłku

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

## Jadłospis na dzień 30.03.2026 r.

### Rodzaj diety: łatwostrawna

#### **Śniadanie-1** - 984.4 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

*(Soja i produkty pochodne)*

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

Pomidor 70g

#### **Obiad-1** - 910.2 kcal

Zupa koperkowa z ryżem 400g

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

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

Kluski śląskie 200g

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

Sos jarzynowy 200g

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

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

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

**Kolacja-1** - 623.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Kiełbasa gołonkowa 70g

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

Ogórek kiszony 70g

Rukola 10g

**Posiłek nocny** - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

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

**Rodzaj diety: podstawowa****Śniadanie-1** - 1024.9 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

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

Pomidor 70g

### **Śniadanie-2** - 818.7 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Ser żółty 50g

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

### **Obiad-1** - 1122.2 kcal

Zupa koperkowa z ryżem 400g

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

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

Pyzy z mięsem 300g

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

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Obiad-2** - 933.1 kcal

Zupa Neapolitańska 400g

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

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

Kluski śląskie 200g

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

Sos jarzynowy 200g

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

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

Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1** - 614.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Ogórek kiszony 70g

Pieczeń wieprzowa 70g

*(Soja i produkty pochodne)*

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

Rukola 10g

**Kolacja-2** - 629.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Kiełbasa golonkowa 70g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

Pomidor 70g

Rukola 10g

**Posiłek nocny** - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałata 110g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

**Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

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