

Jadłospis na dzień 05.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 896.7 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Roszonka 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 963.5 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)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Sos pomidorowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kolacja-1 - 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))

Dżem 25g

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)	2592
Białko (g)	99,57
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	351,30 99,88
Tłuszcze (g)	95,35
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,74
Błonnik (g)	34,56
Sól (g)	12,71

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 896.7 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Roszonka 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 864.5 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Papryka konserwowa 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Obiad-1 - 963.5 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)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Sos pomidorowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 1287.0 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. (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.

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 - 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))

Dżem 25g

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Ogórek świeży 70g

Kolacja-2 - 599.9 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 konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Paszтет 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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2563	2847
Białko (g)	96,98	87,82
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	352,49 99,53	378,30 80,71
Tłuszcze (g)	93,53	119,03
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,11	35,81
Błonnik (g)	34,56	41,03
Sól (g)	12,92	14,47

Jadłospis na dzień 06.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 734.4 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kurczak faszerowany 70g

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

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

Salata 10g

Obiad-1 - 870.7 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)

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 684.5 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))

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

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)	2469
Białko (g)	106,67
Węglowodany (g)	321,17
w tym cukry (g)	90,29
Tłuszcze (g)	80,45
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,45
Błonnik (g)	32,35
Sól (g)	14,16

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 791.8 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 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 - 790.8 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 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

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 - 1091.6 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)

Pieczeń rzymska 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 814.3 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)

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

Marchewka gotowana- plastry 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 684.5 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))

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 626.3 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))

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek kiszony 70g

Sałata 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)	2747	2411
Białko (g)	103,03	99,79
Węglowodany (g)	337,71	319,17
w tym cukry (g)	92,86	87,55
Tłuszcze (g)	102,57	78,63

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	46,46	38,90
Błonnik (g)	33,41	34,04
Sól (g)	14,85	11,58

Jadłospis na dzień 07.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 841.6 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

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.*

Salata 10g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 993.1 kcal

Rosół z makaronem 400g

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

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

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kolacja-1 - 858.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

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: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja.

Szynka z indyka 35g

(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)	2820
Białko (g)	118,80
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	411,11 108,82
Tłuszcze (g)	85,69
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,46
Błonnik (g)	40,60
Sól (g)	11,76

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 838.4 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Salata 10g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 848.7 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.*

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Papryka 70g

Salata 10g

Obiad-1 - 993.1 kcal

Rosół z makaronem 400g

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

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

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

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 - 1037.8 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400g

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

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

Potrawka z kurczaka 200g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kolacja-1 - 858.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

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: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja.

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Kolacja-2 - 689.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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 - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2817	2703
Białko (g)	119,03	104,67
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	410,04 108,02	368,87 111,04
Tłuszcze (g)	88,80	96,60
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	34,28	39,37
Błonnik (g)	40,60	42,18
Sól (g)	11,84	11,59

Jadłospis na dzień 07.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 841.6 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

Sałata 10g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 993.1 kcal

Rosół z makaronem 400g

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

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

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 858.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

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: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja.

Szynka z indyka 35g

(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)	2820
Białko (g)	118,80
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	411,11 108,82
Tłuszcze (g)	85,69
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,46
Błonnik (g)	40,60
Sól (g)	11,76

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 838.4 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Salata 10g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 848.7 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.

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Papryka 70g

Salata 10g

Obiad-1 - 993.1 kcal

Rosół z makaronem 400g

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

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

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

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 - 1037.8 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400g

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

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

Potrąwka z kurczaka 200g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 858.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

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: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja.

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Kolacja-2 - 689.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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 - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2817	2703
Białko (g)	119,03	104,67
Węglowodany (g)	410,04	368,87
w tym cukry (g)	108,02	111,04
Tłuszcze (g)	88,80	96,60
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	34,28	39,37
Błonnik (g)	40,60	42,18
Sól (g)	11,84	11,59

Jadłospis na dzień 09.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 1033.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g
(Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.
Pomidor 70g

Obiad-1 - 1181.0 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g
(Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Kasza jęczmienna 200g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Surówka z jarzyn z olejem 150g
(Seler i produkty pochodne)

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

Kolacja-1 - 697.9 kcal

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

Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)

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

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

Miód 25g dodatek

Ogórek kiszony 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	3008
Białko (g)	104,16
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	388,37 88,47
Tłuszcze (g)	129,78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	51,47
Błonnik (g)	33,99
Sól (g)	13,51

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 1033.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 803.7 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)

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 1181.0 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

Potrawka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1118.1 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

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 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 - 704.9 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.

Miód 25g dodatek

Ogórek kiszony 70g

Kolacja-2 - 622.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka konserwowa 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 - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3015	2640
Białko (g)	108,78	101,33
Węglowodany (g)	381,79	344,08
w tym cukry (g)	88,26	72,69
Tłuszcze (g)	128,59	102,95
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	51,40	38,59

Błonnik (g)	33,99	30,58
Sól (g)	12,81	14,75

Jadłospis na dzień 10.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 755.7 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 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

Roszonka 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 975.6 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)

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 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))

Paszтет drobiowy 65g

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

Pomarańcza 100g

Salata 10g

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2456
Białko (g)	103,87
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	346,92 87,96
Tłuszcze (g)	80,44
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,73
Błonnik (g)	36,98
Sól (g)	12,50

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 755.7 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 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

Roszonka 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Śniadanie-2 - 804.0 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

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 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.

Obiad-1 - 1202.5 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)

Kotlet schabowy 80g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 1031.1 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 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))

Pasztet drobiowy 65g

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

zawierające gluten)
Pomarańcza 100g
Sałata 10g

Kolacja-2- 625.7 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.
Pomidor 70g
Sałata 10g

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)	2683	2550
Białko (g)	100,84	100,47
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	356,35 86,53	357,14 81,64
Tłuszcze (g)	102,99	89,37
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,99	36,61
Błonnik (g)	36,21	37,44
Sól (g)	11,02	14,90

Jadłospis na dzień 10.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 755.7 kcal

Ryż na mleku 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)
Chleb pszenno-żytni 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

Roszonka 10g

Szynka wieprzowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Gorczyca.*

Obiad-1 - 975.6 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)*

Schab gotowany 80g

(*Seler i produkty pochodne*)

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kolacja-1 - 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)*)

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomarańcza 100g

Sałata 10g

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2456
Białko (g)	103,87
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	346,92 87,96
Tłuszcze (g)	80,44
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,73

Błonnik (g)	36,98
Sól (g)	12,50

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 755.7 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 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

Roszonka 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: *Gorczyca.*

Śniadanie-2 - 804.0 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

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 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.*

Obiad-1 - 1202.5 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)

Kotlet schabowy 80g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 1031.1 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 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))

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomarańcza 100g

Sałata 10g

Kolacja-2- 625.7 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.

Pomidor 70g

Sałata 10g

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)	2683	2550
Białko (g)	100,84	100,47
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	356,35 86,53	357,14 81,64
Tłuszcze (g)	102,99	89,37
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,99	36,61
Błonnik (g)	36,21	37,44
Sól (g)	11,02	14,90

Jadłospis na dzień 10.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 755.7 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 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

Roszonka 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 975.6 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)

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kolacja-1 - 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))

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomarańcza 100g

Salata 10g

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2456
Białko (g)	103,87
Węglowodany (g)	346,92
w tym cukry (g)	87,96
Tłuszcze (g)	80,44
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,73
Błonnik (g)	36,98
Sól (g)	12,50

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 755.7 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 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

Roszpinka 10g
Szyńka wieprzowa 70g
(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Śniadanie-2 - 804.0 kcal

Ryż na mleku 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)
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 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.

Obiad-1 - 1202.5 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)
Kotlet schabowy 80g
(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (potrawa smażona)
Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Kompot z mieszanki owocowej 250g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 1031.1 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Schab gotowany 80g
(Seler i produkty pochodne)
Sos pietruszkowy 100g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z jarzyn z olejem 150g
(Seler i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Kompot z mieszanki owocowej 250g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające

gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 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))

Paszтет drobiowy 65g

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

Pomarańcza 100g

Salata 10g

Kolacja-2- 625.7 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.

Pomidor 70g

Salata 10g

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)	2683	2550
Białko (g)	100,84	100,47
Węglowodany (g)	356,35	357,14
w tym cukry (g)	86,53	81,64
Tłuszcze (g)	102,99	89,37
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,99	36,61
Błonnik (g)	36,21	37,44
Sól (g)	11,02	14,90

Jadłospis na dzień 11.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 780.8 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 918.1 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Kluski śląskie 200g

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

Sos jarzynowy 200g

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

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

Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 598.5 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))

Kurczak faszerowany 70g

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

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

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75g

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

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)	2629
Białko (g)	79,39
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	399,23 100,21
Tłuszcze (g)	88,94
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,95
Błonnik (g)	37,78
Sól (g)	14,57

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 780.8 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 718.9 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kurczak faszerowany 70g

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

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

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Salata 10g

Obiad-1 - 928.1 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

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

Pyzy z mięsem 300g

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

Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 899.0 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)

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 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 - 669.9 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 krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75g

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

Kolacja-2 - 673.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 3650.2 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)	2710	2623
Białko (g)	75,75	73,02
Węglowodany (g)	387,61	413,42
w tym cukry (g)	158,58	98,87
Tłuszcze (g)	104,93	84,73
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,77	32,32
Błonnik (g)	31,28	39,45
Sól (g)	14,15	15,12

Jadłospis na dzień 12.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 866.1 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)

Bulka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 935.6 kcal

Barszcz biały z jajem 400g

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

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

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 771.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka ryżowa z wędliną 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal) 2753

Białko (g) 102,78

Węglowodany (g)

w tym cukry (g) 360,37

96,90

Tłuszcze (g) 98,37

Nasycone kwasy tłuszczowe (g) 46,27

Błonnik (g) 32,06

Sól (g) 12,20

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 822.7 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)

Bulka pszenna 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 35g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Łopatka pieczona 70g
(Gorczyca i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Ogórek świeży 70g

Śniadanie-2 - 964.8 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)
Bulka pszenna 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 35g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Jabłko 150g
Papryka 70g
Ser żółty 50g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1218.4 kcal

Barszcz biały z jajem 400g
(Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Kotlet mielony 90g
(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa smażona)
Ziemniaki gotowane 200g
Buraczki ze śmietaną 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (potrawa gotowana)
Kompot z mieszanki owocowej 250g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 893.5 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszonej 400g

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

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

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 771.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka ryżowa z wędliną 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 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.

Posilek nocny - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2992	2674
Białko (g)	98,72	99,58
Węglowodany (g)		
w tym cukry (g)	376,30	
99,04	334,42	
104,96		
Tłuszcze (g)	114,65	103,78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	47,17	46,42
Błonnik (g)	33,12	38,13
Sól (g)	13,24	11,71

Jadłospis na dzień 12.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 866.1 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 935.6 kcal

Barszcz biały z jajem 400g

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

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

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g
Buraczki ze śmietaną 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (potrawa gotowana)
Kompot z mieszanki owocowej 250g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 771.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Sałata 10g
Sałatka ryżowa z wędliną 150g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Ser żółty 25g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2753
Białko (g)	102,78
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	360,37 96,90
Tłuszcze (g)	98,37
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	46,27
Błonnik (g)	32,06
Sól (g)	12,20

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 822.7 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)
Bułka pszenna 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 35g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Łopatka pieczona 70g

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

Ogórek świeży 70g

Śniadanie-2 - 964.8 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)

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Papryka 70g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1218.4 kcal

Barszcz biały z jajem 400g

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

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

Kotlet mielony 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 893.5 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400g

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

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

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kolacja-1 - 771.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Sałata 10g

Sałatka ryżowa z wędliną 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 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 - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2992	2674
Białko (g)	98,72	99,58
Węglowodany (g)	376,30	334,42
w tym cukry (g)	99,04	104,96
Tłuszcze (g)	114,65	103,78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	47,17	46,42
Błonnik (g)	33,12	38,13
Sól (g)	13,24	11,71

Jadłospis na dzień 13.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 845.8 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 pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 25g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 962.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Sos pomidorowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 668.7 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))

Kielbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal) 2573

Białko (g) 91,17

Węglowodany (g)

w tym cukry (g) 375,65

92,01

Tłuszcze (g) 86,39

Nasycone kwasy tłuszczowe (g) 40,16

Błonnik (g) 32,31

Sól (g) 12,62

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 845.8 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 pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 25g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 800.2 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Seler, Soja.(potrawa gotowana)

Chleb 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.

Kielbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Obiad-1 - 929.9 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

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

Karkówka wieprzowa pieczona 80g

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

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

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 - 1243.1 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 400g

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

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

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

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 - 675.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kielbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 673.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Salata 10g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Zestaw I Zestaw II

Kaloryczność (kcal) 2547 2812

Białko (g) 97,49 93,73

Węglowodany (g)

w tym cukry (g) 350,97

87,79 379,92

96,88

Tłuszcze (g) 88,70 112,52

Nasycone kwasy tłuszczowe (g) 30,08 37,55

Błonnik (g) 30,67 41,21

Sól (g) 10,26 14,06

Jadłospis na dzień 13.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 845.8 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 pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 25g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 962.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Sos pomidorowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 668.7 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.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2573
Białko (g)	91,17
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	375,65 92,01
Tłuszcze (g)	86,39
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,16
Błonnik (g)	32,31

Sól (g)	12,62
---------	-------

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 845.8 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 pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 25g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 800.2 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb 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.

Pomidor 70g

Obiad-1 - 929.9 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Karkówka wieprzowa pieczona 80g

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

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

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 - 1243.1 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 400g

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

produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

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 - 675.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 673.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Sałata 10g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2547	2812
Białko (g)	97,49	93,73
Węglowodany (g)	350,97	379,92
w tym cukry (g)	87,79	96,88
Tłuszcze (g)	88,70	112,52

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30,08	37,55
Błonnik (g)	30,67	41,21
Sól (g)	10,26	14,06

Jadłospis na dzień 14.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 899.1 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)

Bulka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

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.

Salata 10g

Obiad-1 - 980.0 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. (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 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 - 855.5 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 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)

Szynka z indyka 35g

(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) 2862

Białko (g) 101,15

Węglowodany (g)

w tym cukry (g) 424,43

106,61

Tłuszcze (g) 91,95

Nasycone kwasy tłuszczowe (g) 36,48

Błonnik (g) 41,64

Sól (g) 11,04

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 905.7 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)

Bulka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Pieczeń wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko.

Salata 10g

Śniadanie-2 - 836.1 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)

Bulka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Salata 10g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 980.0 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. (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 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 - 1185.2 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

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 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 - 855.5 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 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)

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Kolacja-2 - 627.9 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 konserwowa 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Poledwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

Salata 10g

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II	
Kaloryczność (kcal)	2868	2776	
Białko (g)	102,85	87,65	
Węglowodany (g)			
w tym cukry (g)	423,01		
106,23	352,93		
96,38			
Tłuszcze (g)	96,25	121,37	
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,79	42,17	
Błonnik (g)	41,64	34,48	
Sól (g)	11,96	14,81	

Jadłospis na dzień 15.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 811.4 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

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-1 - 823.0 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

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

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 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) 2573

Białko (g) 103,70

Węglowodany (g)

w tym cukry (g) 366,46

88,76

Tłuszcze (g) 84,70

Nasycone kwasy tłuszczowe (g) 41,96

Błonnik (g) 39,08

Sól (g) 13,50

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 811.4 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

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

Śniadanie-2 - 990.7 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb 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 - 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 kiszanej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 882.8 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g

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

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

Ryba gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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.

Roszponka 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)	2883	2839
Białko (g)	104,99	110,62
Węglowodany (g)		
w tym cukry (g)	382,56	
98,06	378,10	
79,04		
Tłuszcze (g)	112,25	112,32
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,10	49,95
Błonnik (g)	40,18	37,42
Sól (g)	12,25	16,40

Jadłospis na dzień 17.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 698.2 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

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.

Sałata 10g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 951.9 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 mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 811.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2551
Białko (g)	126,66
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	336,17 77,27
Tłuszcze (g)	89,33
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,03
Błonnik (g)	37,08
Sól (g)	12,49

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 698.2 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

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.

Salata 10g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 795.4 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.

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Pomidor 70g

Sałata 10g

Obiad-1 - 951.9 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 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 - 1161.1 kcal

Zupa koperkowa z ryżem 400g

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

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

Kotlet drobiowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z 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 - 811.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Ketchup 20g
Parówki wieprzowe 140g
(Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.
Pomidor 70g

Kolacja-2 - 569.8 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Kalafior gotowany 75g
Może zawierać śladowe ilości: Seler.
Sałata 10g
Schab wędzony parzony 70g
(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Posiłek nocny - 90.0 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2551	2616
Białko (g)	126,66	101,40
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	336,17 77,27	342,39 80,73
Tłuszcze (g)	89,33	98,57
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,03	34,24
Błonnik (g)	37,08	35,22
Sól (g)	12,49	16,05

Jadłospis na dzień 18.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 786.2 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.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Ogórek kiszony 70g

Rukola 10g

Obiad-1 - 1197.5 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)

Makarony 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

Surówka z 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 - 714.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Pomidor 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)	3029
Białko (g)	102,16

Węglowodany (g)	409,27
w tym cukry (g)	108,52
Tłuszcze (g)	119,88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	45,23
Błonnik (g)	40,36
Sól (g)	11,02

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 786.2 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.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Ogórek kiszony 70g

Rukola 10g

Śniadanie-2 - 823.4 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Papryka konserwowa 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 1197.5 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g

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

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

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

Surówka z selera i jabłka 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1234.4 kcal

Zupa Neapolitańska 400g

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

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

Bitka wieprzowa w sosie 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 694.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Pieczeń wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko.

Pomidor 70g

Kolacja-2 - 602.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Pasztet drobiowy 65g

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

Sałata 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i 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)	3010	2992
Białko (g)	101,04	89,81
Węglowodany (g)	410,11	389,78
w tym cukry (g)	108,59	83,14
Tłuszcze (g)	119,25	129,17
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	45,09	44,75
Błonnik (g)	40,36	36,61
Sól (g)	12,07	15,35

Jadłospis na dzień 19.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 849.3 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Dżem 25g

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Obiad-1 - 757.5 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 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
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 - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Pomidor 70g
Sałata 10g
Twarożek z rzodkiewką 100g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 127.5 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2341
Białko (g)	99,91
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	341,09 95,51
Tłuszcze (g)	72,00
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,28
Błonnik (g)	33,75
Sól (g)	13,45

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 856.3 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)
Bułka pszenna 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 35g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Dżem 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 - 915.5 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Dżem 25g

Jabłko 150g

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Salata 10g

Obiad-1 - 1090.7 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

Kotlet 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 - 911.5 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Sałata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2- 634.7 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

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Sałata 10g

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2681	2589
Białko (g)	101,87	98,42
Węglowodany (g)	347,38	378,92
w tym cukry (g)	93,17	98,67
Tłuszcze (g)	103,96	84,92
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,21	34,62

Błonnik (g)	34,10	38,70
Sól (g)	11,26	14,87

Jadlospis na dzień 20.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 793.8 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

Obiad-1 - 897.1 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)*

Podudzia duszone z ryżem i warzywami 300g

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

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

Surówka z kapusty 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-1 - 649.8 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

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

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)	2520
Białko (g)	111,26
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	294,51 87,36
Tłuszcze (g)	101,06
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,66
Błonnik (g)	30,38
Sól (g)	12,51

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 793.8 kcal

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

Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)

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

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

Brokuł gotowany 75g
Może zawierać śladowe ilości: Seler.

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

Salata 10g

Śniadanie-2 - 783.2 kcal

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

Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)

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

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

Polędwica drobiowa z piersi 70g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

Obiad-1 - 897.1 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)

Podudzia duszone z ryżem i warzywami 300g

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

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

Surówka z kapusty 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 - 1094.7 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Potrawka z kurczaka 200g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z 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 - 653.3 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))

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Ogórek świeży 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 623.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka 70g

Salata 10g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2524	2681
Białko (g)	106,71	116,65
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	289,64 87,36	347,68 95,48
Tłuszcze (g)	102,67	96,39
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,57	42,28
Błonnik (g)	30,38	38,59
Sól (g)	11,74	13,91

Jadłospis na dzień 21.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 783.4 kcal

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 1007.5 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)

Ozory wieprzowe gotowane 80g

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z 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 - 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))

Sałata 10g

Sałatka 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 - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2643
Białko (g)	110,49
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	361,59 83,83
Tłuszcze (g)	91,24
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,89
Błonnik (g)	36,98
Sól (g)	14,31

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 796.0 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

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.

Pomidor 70g

Salata 10g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 866.4 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka 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

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1057.1 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)

Gulasz z serc wieprzowych 200g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z buraków ćwikłowych z olejem 150g

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

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 1060.4 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)

Ozory wieprzowe gotowane 80g

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z 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 - 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))

Sałata 10g

Sałatka 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 - 613.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Sałata 10g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2705	2635
Białko (g)	104,69	101,55
Węglowodany (g)	378,32	348,09
w tym cukry (g)	86,36	80,96
Tłuszcze (g)	94,03	102,19

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,30	47,37
Błonnik (g)	39,87	38,03
Sól (g)	13,59	13,07

Jadłospis na dzień 22.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 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.

Pomarańcza 100g

Pomidor 70g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 896.8 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)

Ryba w sosie greckim 120g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 632.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałata 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2684
Białko (g)	105,17
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	389,16 93,72
Tłuszcze (g)	86,63
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,12
Błonnik (g)	39,36
Sól (g)	12,99

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 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.

Pomarańcza 100g

Pomidor 70g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 814.1 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.

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.

Roszonka 10g

Obiad-1 - 1187.6 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)

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

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 857.9 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszonej 400g

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

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

Ryba w sosie greckim 120g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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 - 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 - 691.4 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))

Dżem 80g

Pomarańcza 100g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2975	2695
Białko (g)	108,82	93,77
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	405,87 96,34	401,75 124,01
Tłuszcze (g)	109,66	87,73
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,20	33,91
Błonnik (g)	37,88	40,18
Sól (g)	12,32	14,42

Jadłospis na dzień 24.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 782.1 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Sałata 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 983.6 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem 400g

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

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

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

Sos koperkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 676.9 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))

Miód 25g dodatek

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)	2538
Białko (g)	108,15
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	367,20 105,32
Tłuszcze (g)	78,21
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	35,73
Błonnik (g)	36,14
Sól (g)	13,53

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 854.9 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.

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Śniadanie-2 - 990.7 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb 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 - 1211.4 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem 400g

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

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

Kotlet schabowy 80g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 801.1 kcal

Zupa koperkowa z makaronem 400g

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

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

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

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

Salata z jogurtem 50g

(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 - 676.9 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))

Miód 25g dodatek

Ogórek świeży 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Kolacja-2 - 662.9 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))

Miód 25g dodatek

Ogórek świeży 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)	2839	2550
Białko (g)	96,39	118,52
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	376,81 104,47	339,18 90,70
Tłuszcze (g)	107,77	92,46
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,68	42,14
Błonnik (g)	35,37	30,34

Sól (g)	12,96	15,08
---------	-------	-------

Jadłospis na dzień 27.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 973.6 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1122.5 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)

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 868.7 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

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.

Polędwica drobiowa z piersi 35g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	3060
Białko (g)	104,42
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	446,58 118,96
Tłuszcze (g)	105,82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,46
Błonnik (g)	43,58
Sól (g)	9,86

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 973.6 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 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 - 781.5 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)

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 kiszony 70g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Obiad-1- 1208.2 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Bitka wieprzowa w sosie 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Kasza gryczana z soczewicą 200g

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

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

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1105.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

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 kapusty białej z olejem 150g

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

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 868.7 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

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.

Polędwica drobiowa z piersi 35g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Kolacja-2 - 719.4 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))

Dżem 80g

Jabłko 150g

Ser twaróg 50g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))***Posiłek nocny** - 96.0 kcal

Kefir 200g

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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3146	2702
Białko (g)	115,86	95,50
Węglowodany (g)	426,81	392,52
w tym cukry (g)	114,10	110,43
Tłuszcze (g)	118,79	95,59
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,98	38,68
Błonnik (g)	41,46	36,21
Sól (g)	10,30	11,57

Jadłospis na dzień 28.05.2026 r.**Rodzaj diety: łatwostrawna****Śniadanie-1** - 879.7 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 pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

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

Ogórek kiszony 70g
Sałata 10g
Ser topiony 17g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1012.5 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

Buraczki ze śmietaną 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (potrawa gotowana)

Kompot z mieszanki owocowej 250g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 811.5 kcal

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

Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g
(Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 127.5 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2831
Białko (g)	122,10
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	364,27 92,62
Tłuszcze (g)	111,60
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	48,28
Błonnik (g)	30,59
Sól (g)	14,22

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 853.1 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Łopatka pieczona 70g

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

Ogórek kiszony 70g

Salata 10g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 834.2 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 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 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

Obiad-1 - 1012.5 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

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 - 1170.3 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400g

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

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

Bitka drobiowa w sosie własnym 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 811.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Kolacja-2 - 698.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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)	2831	2830

Białko (g)	122,31	87,01
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	359,09 92,83	373,66 98,48
Tłuszcze (g)	104,53	118,41
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	46,18	33,69
Błonnik (g)	30,59	36,20
Sól (g)	14,78	13,83

Jadłospis na dzień 29.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 807.8 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 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-1 - 958.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

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 z olejem 150g

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

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 604.4 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 świeży 70g

Sałata 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)	2702
Białko (g)	101,74
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	401,62 98,20
Tłuszcze (g)	84,28
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,76
Błonnik (g)	39,15
Sól (g)	12,98

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 807.8 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 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 - 989.2 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Seler, Soja. (potrawa gotowana)

Chleb 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 - 1189.6 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

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 czerwonej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 957.1 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 400g

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

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

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 kapusty czerwonej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 604.4 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 świeży 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 635.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

Sałata 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałata 110g

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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2933	2913
Białko (g)	105,50	111,02
Węglowodany (g)	403,61	388,43
w tym cukry (g)	91,40	87,26
Tłuszcze (g)	107,71	115,70
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,20	50,35
Błonnik (g)	37,63	37,38
Sól (g)	12,25	16,44

Jadłospis na dzień 29.05.2026 r.**Rodzaj diety: łatwostrawna****Śniadanie-1** - 807.8 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 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-1 - 958.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

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 z olejem 150g

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

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 604.4 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 świeży 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)	2702
Białko (g)	101,74
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	401,62 98,20
Tłuszcze (g)	84,28
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,76

Błonnik (g)	39,15
Sól (g)	12,98

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 807.8 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 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 - 989.2 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb 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 - 1189.6 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

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 czerwonej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 957.1 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 400g

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

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

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 kapusty czerwonej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 604.4 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 świeży 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 635.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Salata 10g

Posiłek nocny - 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)	2933	2913

Białko (g)	105,50	111,02
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	403,61 91,40	388,43 87,26
Tłuszcze (g)	107,71	115,70
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,20	50,35
Błonnik (g)	37,63	37,38
Sól (g)	12,25	16,44

Jadłospis na dzień 30.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 823.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Bułka 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

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 - 967.6 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem 400g

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

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

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Sos pomidorowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 538.5 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))

Dżem 25g

Kurczak faszerowany 70g

*(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzeszki ziemne, Sezam.*

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

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

Kaloryczność (kcal)	2425
Białko (g)	96,58
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	333,93 70,62
Tłuszcze (g)	82,91
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,85
Błonnik (g)	30,61
Sól (g)	13,18

Rodzaj diety: podstawowa**Śniadanie-1** - 823.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

Bułka 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

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.***Śniadanie-2** - 771.7 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)

Bułka grahamka 50g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)

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

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

Brokuł gotowany 75g
Może zawierać śladowe ilości: Seler.

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

Salata 10g

Obiad-1 - 967.6 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g
(Gorczyca i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Sos pomidorowy 100g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa gotowana 150g
Może zawierać śladowe ilości: Seler.

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

Obiad-2 - 1229.1 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)

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 - 629.5 kcal

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

Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Dżem 25g
Kiełbasa golonkowa 70g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.
Pomidor 70g

Kolacja-2 - 623.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Papryka 70g
Sałata 10g
Twaróg z cebulą i śmietaną 100g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Posiłek nocny - 96.0 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2516	2720
Białko (g)	94,13	103,02
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	333,23 70,69	368,28 80,62
Tłuszcze (g)	94,46	99,92
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41,19	33,22
Błonnik (g)	30,61	38,78
Sól (g)	13,11	15,37

Jadłospis na dzień 31.05.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 754.8 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.

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Obiad-1 - 922.5 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)

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 włoskiej z marchewką 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-1 - 640.1 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

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomarańcza 100g

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2407
Białko (g)	100,86
Węglowodany (g)	346,29
w tym cukry (g)	89,39

Tłuszcze (g)	74,46
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	31,30
Błonnik (g)	40,45
Sól (g)	12,94

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 754.8 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.

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Sałata 10g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Śniadanie-2 - 778.0 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)

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.

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Obiad-1 - 1178.8 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)

Kotlet drobiowy 100g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 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 - 973.0 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

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)

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 - 640.1 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

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomarańcza 100g

Kolacja-2 - 641.9 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 golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Salata 10g

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)	2663	2482
Białko (g)	97,73	98,55
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	357,84 87,55	351,65 82,03
Tłuszcze (g)	99,11	82,58
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	31,59	34,13
Błonnik (g)	38,29	42,89
Sól (g)	12,19	14,36

Jadłospis na dzień 01.06.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 983.2 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.

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Obiad-1 - 1045.1 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)

Makaron z serem i masłem 300g

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

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

Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 681.8 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))

Miód 25g dodatek

Ogórek kiszony 70g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	3042
Białko (g)	104,71
Węglowodany (g)	403,61
w tym cukry (g)	118,81
Tłuszcze (g)	130,41
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	57,33
Błonnik (g)	32,40
Sól (g)	13,24

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 983.2 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.

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 779.3 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Polędwica drobiowa z piersi 70g

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

Obiad-1 - 1045.1 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)

Makaron z serem i masłem 300g

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

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

Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1111.2 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)

Potrawka z kurczaka 200g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 671.3 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))

Łopatka pieczona 70g

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

Miód 25g dodatek

Ogórek kiszony 70g

Kolacja-2 - 703.5 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))*Jajko gotowane 100g*(Jaja i produkty pochodne)*

Miód 25g dodatek

Pomidor 70g

Sałata 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3031	2925
Białko (g)	97,85	110,75
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	397,73 119,30	423,18 103,59
Tłuszcze (g)	125,51	101,74
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	55,93	40,47
Błonnik (g)	32,40	39,74
Sól (g)	13,80	14,14

Jadłospis na dzień 09.06.2026 r.**Rodzaj diety: łatwostrawna****Śniadanie-1** - 918.1 kcal

Makaron na mleku 400g

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

Bułka 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

Kiełbasa szynkowa 70g

(*Soja i produkty pochodne*)

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Pomidor 70g

Obiad-1 - 931.5 kcal

Barszcz biały z jajem 400g

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

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

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kolacja-1 - 708.4 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)*)

Sałata 10g

Sałatka z fasolki szparagowej 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Szynka śniadaniowa 35g

(*Soja i produkty pochodne*)

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Posiłek nocny - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2738
Białko (g)	102,68
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	352,88 112,44
Tłuszcze (g)	102,62
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	47,92

Błonnik (g)	36,61
Sól (g)	13,58

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 925.1 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka 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

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 871.5 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Papryka 70g

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 1152.4 kcal

Barszcz biały z jajem 400g

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

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

Pieczeń rzymska 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 985.0 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)

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 - 708.4 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))

Sałata 10g

Sałatka z fasolki szparagowej 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Szynka śniadaniowa 35g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Kolacja-2 - 638.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek 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 - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2965	2674
Białko (g)	110,51	102,51
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	362,14 114,30	349,95 94,00
Tłuszcze (g)	117,88	99,39
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	51,55	42,70
Błonnik (g)	37,67	35,23
Sól (g)	12,38	13,20

Jadłospis na dzień 10.06.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie-1 - 964.6 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.

Banan 150g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1043.8 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)

Potravka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 868.7 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

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)

Polędwica drobiowa z piersi 35g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2973
Białko (g)	102,03
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	440,05 121,48
Tłuszcze (g)	99,59
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,26
Błonnik (g)	41,15
Sól (g)	9,85

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 964.6 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.

Banan 150g

Dżem 80g
Ser twaróg 50g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 915.0 kcal

Ryż na mleku 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Banan 150g
Polędwica drobiowa z piersi 70g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.
Sałata 10g

Obiad-1 - 1123.0 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Bitka wieprzowa w sosie 180g
(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa duszona)
Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kapusty białej z olejem 150g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Obiad-2 - 973.7 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)
Potrawka wieprzowa z warzywami 200g
(Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z jarzyn z olejem 150g
(Seler i produkty pochodne)
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Kolacja-1 - 868.7 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

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)

Polędwica drobiowa z piersi 35g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Kolacja-2 - 651.0 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))

Pomidor 70g

Sałata 10g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3052	2635
Białko (g)	101,37	96,66
Węglowodany (g)	431,87	351,25
w tym cukry (g)	117,41	92,16
Tłuszcze (g)	111,71	106,28
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,60	46,10
Błonnik (g)	37,83	36,71
Sól (g)	10,29	11,78

