

# Jadłospis na dzień 03.03.2026 r.

## Rodzaj diety: łatwostrawna

### **Śniadanie-1 - 824.1 kcal**

Płatki kukurydziane na mleku 400g

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

Może zawierać śladowe ilości: Orzechy, Orzeszki ziemne. (potrawa gotowana)

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

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 - 997.1 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

Marchew na ciepło z groszkiem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1 - 670.0 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa szynkowa 35g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Salata 10g

Salatka jarzynowa 150g

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

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

### **Posiłek nocny - 96.0 kcal**

Kefir 200g

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

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2587
Białko (g)	111,3
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	385 112,2
Tłuszcze (g)	77,9
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,7
Błonnik (g)	39,3
Sól (g)	13,9

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1 - 938.9 kcal**

Płatki kukurydziane na mleku 400g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Orzechy, Orzeszki ziemne. (potrawa gotowana)*

Bułki grahamki 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Herbata z cytryną 250g

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

Paszтет drobiowo-wieprzowy 70g

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

Pomidor 70g

Ser topiony 17g

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

### **Śniadanie-2 - 875.7 kcal**

Płatki kukurydziane na mleku 400g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Orzechy, Orzeszki ziemne. (potrawa gotowana)*

Bułki grahamki 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek konserwowy 70g

*(Gorczyca i produkty pochodne)*

Szynka z indyka 70g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

### **Obiad-1 - 979.3 kcal**

Rosół z makaronem 400g

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

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

Kurczak pieczony 150g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Marchew na ciepło z groszkiem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Obiad-2 - 1273.6 kcal**

Zupa grochowa z ziemniakami 400g

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

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

Potrąwka z kurczaka 200g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

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

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1 - 670.0 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Kiełbasa szynkowa 35g

*(Soja i produkty pochodne)*

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

Salata 10g

Salatka jarzynowa 150g

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

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

### **Kolacja-2 - 672.0 kcal**

**Kawa zbożowa** na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Pomidor 70g

Salata 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)	2684	2917
Białko (g)	113	117
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	380,9 111,1	407,5 108,1
Tłuszcze (g)	89,3	101,8
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	35,7	43,9
Błonnik (g)	37,3	45,6
Sól (g)	13,7	13

**Jadłospis na dzień 04.03.2026 r.**

**Rodzaj diety: łatwostrawna**

**Śniadanie-1 - 1006.3 kcal**

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

**Obiad-1 - 1078.8 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)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Sos pomidorowy 100g

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

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cukrem i cytryną 250g

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

### **Kolacja-1** - 556.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kurczak faszerowany 70g

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

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

Ogórek kiszony 70g

Sałata 10g

### **Posiłek nocny** - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2769
Białko (g)	93,5
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	431 150,2
Tłuszcze (g)	78,9
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,4
Błonnik (g)	31,8
Sól (g)	11,6

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1** - 1006.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Śniadanie-2** - 798.1 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

### **Obiad-1** - 1162.1 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)

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 kapusty białej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Herbata z cytryną 250g

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

### **Obiad-2-** 1011.6 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)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Sos pomidorowy 100g

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

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

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

### **Kolacja-1** - 647.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Kiełbasa golonkowa 70g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

Ogórek kiszony 70g

Salata 10g

### **Kolacja-2 - 630.5 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Ogórek świeży 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 - 127.5 kcal**

Jogurt owocowy 150g

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

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2943	2568
Białko (g)	90,6	96,7
Węglowodany (g)	432,5	357,8
w tym cukry (g)	151	110
Tłuszcze (g)	99,4	90,4
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,3	42
Błonnik (g)	32,6	31,9
Sól (g)	9,8	14,3

## **Jadłospis na dzień 05.03.2026 r.**

### **Rodzaj diety: łatwostrawna**

### **Śniadanie-1 - 930.1 kcal**

Ryż na mleku 400g

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

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

Bułki pszenne zwykłe 50g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb zwykły 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 35g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Herbata z cytryną 250g  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.  
Brokuł gotowany 75g  
Może zawierać śladowe ilości: Seler.  
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)

### **Obiad-1** - 1022.4 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g  
(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)  
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)  
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)  
Kompot z mieszanki owocowej 250g  
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)  
Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1** - 622.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Paszтет drobiowy 65g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)  
Pomidor 70g  
Sałata 10g

### **Posiłek nocny** - 180.0 kcal

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

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2755
Białko (g)	102,1
Węglowodany (g)	391

w tym cukry (g)	116,9
Tłuszcze (g)	88,6
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,1
Błonnik (g)	33,8
Sól (g)	13,2

## Rodzaj diety: podstawowa

### **Śniadanie-1** - 919.6 kcal

Ryż na mleku 400g

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

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Łopatką pieczona 70g

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

Ser topiony w plastrach 17g

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

### **Śniadanie-2** - 925.9 kcal

Ryż na mleku 400g

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

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Papryka konserwowa 70g

*(Gorczyca i produkty pochodne)*

Salata 10g

Ser żółty 50g

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

### **Obiad-1** - 1253.2 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)

Bitka wieprzowa w sosie 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Obiad-2 - 1018.4 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

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 - 622.2 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

### **Kolacja-2 - 647.1 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek konserwowy 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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)	2975	2771
Białko (g)	96,2	97,6
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	385,6 118,1	370,7 113,7
Tłuszcze (g)	109,2	99
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43	43,8
Błonnik (g)	33,7	34,2
Sól (g)	13,8	14,2

## Jadłospis na dzień 06.03.2026 r.

### Rodzaj diety: łatwostrawna

#### Śniadanie-1 - 882.2 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.

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiwi 100g

Pomidor 70g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

#### Obiad-1 - 975.6 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 gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Sos cytrynowo-koperkowy 75g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g  
Surówka z jarzyn z olejem 150g  
(Seler i produkty pochodne)  
Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1** - 652.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Jajo gotowane 100g  
(Jaja i produkty pochodne)  
Kalafior gotowany 75g  
Może zawierać śladowe ilości: Seler.  
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**

Kaloryczność (kcal)	2842
Białko (g)	105,2
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	425,5 121,6
Tłuszcze (g)	88,4
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,2
Błonnik (g)	42,9
Sól (g)	13

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1** - 882.2 kcal

Makaron na mleku 400g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Soja. (potrawa gotowana)  
Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Herbata z cytryną 250g  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.  
Kiwi 100g  
Pomidor 70g

Twarożek z rzodkiewką 100g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Śniadanie-2** - 852.9 kcal

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek 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

### **Obiad-1** - 1209.2 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)

Ryba smażona 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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** - 1042.2 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

Ryba gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Sos cytrynowo-koperkowy 75g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1** - 652.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Jajo gotowane 100g  
(Jaja i produkty pochodne)  
Kalafior gotowany 75g  
Może zawierać śladowe ilości: Seler.  
Roszponka 10g

### **Kolacja-2** - 724.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Jabłko pieczone 150g  
Paprykarz szczeciński 80g  
(Ryby i produkty pochodne)  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Seler, Soja.  
Pomidor 70g

### **Posiłek nocny** - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3075,7	2951
Białko (g)	106,9	99,2
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	428,8 121,3	444,8 125,2
Tłuszcze (g)	111,7	94,9
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,6	40
Błonnik (g)	39,1	42,8
Sól (g)	12,3	12,9

**Jadłospis na dzień 07.03.2026 r.**

**Rodzaj diety: łatwostrawna**

### **Śniadanie-1** - 1075.5 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

### **Obiad-1** - 1080.4 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)

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z buraków ćwikłowych z olejem 150g

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

Herbata z cukrem i cytryną 250g

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

### **Kolacja-1** - 720.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Miód 25g

Ogórek świeży 70g

### **Posiłek nocny** - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2973
Białko (g)	103

Węglowodany (g)	388,5
w tym cukry (g)	121,5
Tłuszcze (g)	126
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	50,9
Błonnik (g)	31,9
Sól (g)	13,5

## Rodzaj diety: podstawowa

### **Śniadanie-1** - 1075.5 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Bułki grahamki 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

*(Soja i produkty pochodne)*

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

Pomidor 70g

### **Śniadanie-2** - 886.3 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Bułki grahamki 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kalafior gotowany 75g

*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

Salata 10g

Szynka z indyka 70g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

### **Obiad-1** - 1080.4 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)

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z buraków ćwikłowych z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

### **Obiad-2** - 1343.1 kcal

Zupa jarzynowa 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 gotowana)

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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

Herbata z cytryną 250g

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

### **Kolacja-1** - 708.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Miód 25g

Ogórek świeży 70g

### **Kolacja-2** - 631.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka konserwowa 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)	2960	2957
Białko (g)	105,5	93,5
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	384,3 121,2	385,8 104,1
Tłuszcze (g)	125,4	126,2
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	51,1	45,5
Błonnik (g)	31,9	41,9
Sól (g)	12,7	16,7

## **Jadłospis na dzień 08.03.2026 r.**

### **Rodzaj diety: łatwostrawna**

#### **Śniadanie-1 - 888.1 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 zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

Jabłko 150g

Szynka wieprzowa 70g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.*

#### **Obiad-1 - 972.8 kcal**

Zupa Neapolitańska 400g

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

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

Podudzia duszone z ryżem i warzywami 300g  
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.  
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.  
Kompot z mieszanki owocowej 250g  
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)  
Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1** - 630.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Ogórek kiszony 70g  
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

### **Posiłek nocny** - 90.0 kcal

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

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2582
Białko (g)	104,2
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	352,4 116,4
Tłuszcze (g)	89,8
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,6
Błonnik (g)	36,3
Sól (g)	12,5

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1** - 960.9 kcal

Kasza manna na mleku 400g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)  
Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Herbata z cytryną 250g

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

Baleron 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Gorczyca.*

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Jabłko 150g

### **Śniadanie-2** - 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)*

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

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** - 972.8 kcal

Zupa Neapolitańska 400g

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

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

Podudzia duszone z ryżem i warzywami 300g

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

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

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

### **Obiad-2** - 952.6 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)*

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos pomidorowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150g

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

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

### **Kolacja-1** - 630.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Ogórek kiszony 70g  
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

### **Kolacja-2**- 627.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Ogórek świeży 70g  
Polędwica drobiowa z piersi 70g  
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.  
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)	2655	2493
Białko (g)	95,4	105,8
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	352,4 116,9	378,4 119,9
Tłuszcze (g)	96,8	72,6
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,3	37,9
Błonnik (g)	36,3	34,9
Sól (g)	13,4	15,7

# Jadłospis na dzień 09.03.2026 r.

## Rodzaj diety: łatwostrawna

### **Śniadanie-1 - 816.2 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Obiad-1 - 1158.7 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)

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1 - 555.9 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kurczak faszerowany 70g

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

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

Ogórek świeży 70g

### **Posiłek nocny - 331.8 kcal**

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

## Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2863
Białko (g)	103,2
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	401,1 118,6
Tłuszcze (g)	101,9
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41,1
Błonnik (g)	38
Sól (g)	12,9

## Rodzaj diety: podstawowa

### **Śniadanie-1** - 816.2 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 zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Rukola 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

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

### **Śniadanie-2** - 850.7 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 zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

*(Soja i produkty pochodne)*

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

Marchewka gotowana 80g

*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

### **Obiad-1** - 1126.0 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)

Łazanki z kapustą i kiełbasą 300g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

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

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Makaron 200g

(Zboża zawierające gluten)

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

Sos boloński 120g

(Gorczyca i produkty pochodne)

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

Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1 - 613.3 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Łopatka pieczona 70g

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

Ogórek świeży 70g

### **Kolacja-2 - 544.7 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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 - 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)	2887	2912
Białko (g)	86,7	94,7
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	402,9 118,4	411,5 106,4
Tłuszcze (g)	108,5	108,7
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	46	41,3
Błonnik (g)	40,5	35,7
Sól (g)	14,16	15

**Jadłospis na dzień 10.03.2026 r.**

## Rodzaj diety: łatwostrawna

### **Śniadanie-1 - 949.9 kcal**

Płatki kukurydziane na mleku 400g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Orzechy, Orzeszki ziemne. (potrawa gotowana)*

Bułki pszenne zwykłe 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Szynka z indyka 70g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.*

### **Obiad-1 - 981.2 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)*

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Marchew na ciepło z groszkiem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

*Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające*

gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1** - 807.8 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka z makaronem i kurczakiem 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

### **Posiłek nocny** - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2835
Białko (g)	98
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	433 119,1
Tłuszcze (g)	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33,1
Błonnik (g)	42,4
Sól (g)	12,4

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1** - 969.5 kcal

Płatki kukurydziane na mleku 400g

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

Może zawierać śladowe ilości: Orzechy, Orzeszki ziemne. (potrawa gotowana)

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek kiszony 70g

### **Śniadanie-2** - 869.3 kcal

Płatki kukurydziane na mleku 400g

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

Może zawierać śladowe ilości: Orzechy, Orzeszki ziemne. (potrawa gotowana)

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Paszтет drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

### **Obiad-1 - 1296.2 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)

Bitka drobiowa w sosie własnym 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Marchew na ciepło z groszkiem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Obiad-2 - 999.7 kcal**

Zupa pomidorowa z makaronem 400g

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

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

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 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 - 807.8 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Sałata 10g  
Sałatka z makaronem i kurczakiem 150g  
(Gorczyca i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)  
Może zawierać śladowe ilości: Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

### **Kolacja-2** - 648.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)  
Chleb zwykły 70g  
(Zboża zawierające gluten)  
Chleb żytni razowy 40g  
(Zboża zawierające gluten)  
Masło extra 12g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))  
Brokuł gotowany 75g  
Może zawierać śladowe ilości: Seler.  
Sałata 10g  
Szyńka 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)	3169	2613
Białko (g)	106,7	90,7
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	445,9 119,9	375,8 102,1
Tłuszcze (g)	113,1	91
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	31,5	35,9
Błonnik (g)	42,7	34,4
Sól (g)	12,4	14,9

**Jadłospis na dzień 11.03.2026 r.**

**Rodzaj diety: łatwostrawna**

### **Śniadanie-1** - 793.4 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g  
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

*(Soja i produkty pochodne)*

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Pomidor 70g

Ser topiony 17g

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

### **Obiad-1 - 1041.3 kcal**

Zupa jarzynowa 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.*

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 - 715.7 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

### **Posiłek nocny - 90.0 kcal**

Jogurt naturalny 150g

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

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	
Białko (g)	
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	

Tłuszcze (g)	
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	
Błonnik (g)	
Sól (g)	

## Rodzaj diety: podstawowa

### **Śniadanie-1** - 895.6 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 zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Herbata z cytryną 250g

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

Paszтет drobiowo-wieprzowy 70g

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

Pomidor 70g

Ser topiony 17g

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

### **Śniadanie-2** - 857.7 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)

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

*(Soja i produkty pochodne)*

Może zawierać śladowe ilości: *Gluten, Gorczyca.*

Papryka 70g

Salata 10g

### **Obiad-1** - 1041.3 kcal

Zupa jarzynowa 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

*(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.*

Surówka z selera i jabłka 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

### **Obiad-2 - 1305.3 kcal**

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

Bitka drobiowa w sosie własnym 180g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

### **Kolacja-1 - 715.7 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Kiwi 100g

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

### **Kolacja-1 - 626.9 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Ogórek kiszony 70g

Salata 10g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

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

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

### **Posiłek nocny - 90.0 kcal**

Jogurt naturalny 150g

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

## **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)		
Białko (g)		
Węglowodany (g) w tym cukry (g)		
Tłuszcze (g)		
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)		
Błonnik (g)		
Sól (g)		

## Jadlospis na dzień 12.03.2026 r.

### Rodzaj diety: łatwostrawna

#### **Śniadanie-1 - 1074.0 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)

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

#### **Obiad-1 - 1055.4 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)

Ozory wieprzowe gotowane 80g

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1** - 667.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 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)	2977
Białko (g)	121,9
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	361 111,8
Tłuszcze (g)	124,2
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	52,9
Błonnik (g)	33
Sól (g)	15,6

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1** - 1074.0 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)

Bułki grahamki 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

### **Śniadanie-2** - 850.8 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułki grahamki 50g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb zwykły 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 35g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek konserwowy 70g

*(Gorczyca i produkty pochodne)*

Salata 10g

Szynka wieprzowa 70g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.*

### **Obiad-1** - 1123.2 kcal

Zupa pomidorowa z ryżem 400g

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

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

Wątroba wieprzowa smażona z cebulą 100g

*(Zboża zawierające gluten)*

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

### **Obiad-2** - 1217.5 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami 400g

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

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

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 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** - 680.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Ogórek kiszony 70g

Pieczeń wieprzowa 70g

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

Ser topiony w plastrach 17g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne)***Kolacja-2** - 675.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Brokuł gotowany 75g

*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

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** - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3058	2924
Białko (g)	123,2	121
Węglowodany (g)	365	391,5
w tym cukry (g)	111,8	113,9
Tłuszcze (g)	128,1	98,6
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	54,3	41,7
Błonnik (g)	33	46,6
Sól (g)	14,2	17,4

**Jadłospis na dzień 13.03.2026 r.**

## Rodzaj diety: łatwostrawna

### **Śniadanie-1 - 845.6 kcal**

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

### **Obiad-1 - 922.1 kcal**

Zupa pieczarkowa z makaronem 400g

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

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

Ryba w sosie greckim 120g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1 - 696.4 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Ogórek świeży 70g

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)	2796
Białko (g)	105,9
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	414,3 119,2
Tłuszcze (g)	87,4
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,2
Błonnik (g)	39,4
Sól (g)	13

## Rodzaj diety: podstawowa

### **Śniadanie-1** - 845.6 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

### **Śniadanie-2** - 864.4 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Sałata 10g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Obiad-1** - 1201.7 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem 400g

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

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

Ryba smażona 100g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Obiad-2** - 846.9 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

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kompot z jabłek i śliwek 250g

### **Kolacja-1** - 696.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Ogórek świeży 70g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Kolacja-2** - 718.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Paprykarz szczeciński 80g

(Ryby i produkty pochodne)

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

	Zestaw I	Zestaw II

Kaloryczność (kcal)	3076	2762
Białko (g)	106,1	96,1
Węglowodany (g)	428,8	396,6
w tym cukry (g)	125,7	114,6
Tłuszcze (g)	112,1	95,8
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,6	40,3
Błonnik (g)	39,4	40,1
Sól (g)	12,3	11,7

## Jadłospis na dzień 14.03.2026 r.

### Rodzaj diety: łatwostrawna

#### **Śniadanie-1 - 908.2 kcal**

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomarańcza 1/2szt

Pomidor 70g

#### **Obiad-1 - 1232.5 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)

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Kasza jęczmienna 200g

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

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

Sos pomidorowy 100g

(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)

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

### **Kolacja-1** - 576.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kurczak faszerowany 70g

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

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

Salata 10g

### **Posiłek nocny** - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2845
Białko (g)	95,2
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	414,5 123,7
Tłuszcze (g)	94,7
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,3
Błonnik (g)	35
Sól (g)	13,4

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1** - 908.2 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomarańcza 1/2szt

Pomidor 70g

### **Śniadanie-2** - 897.4 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułki pszenne zwykłe 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb zwykły 40g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Salata 10g

### **Obiad-1** - 1337.7 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Zrazik mielony w sosie własnym 180g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

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.

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

### **Obiad-2** - 1240.4 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 mielony 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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

Herbata z cytryną 250g

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

**Kolacja-1** - 576.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))*Brokuł gotowany 75g*Może zawierać śladowe ilości: Seler.*

Kurczak faszerowany 70g

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

Sałata 10g

**Kolacja-2** - 631.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Papryka konserwowa 70g

*(Gorczyca i produkty pochodne)*

Paszтет drobiowy 65g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)***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)	2950	2897
Białko (g)	107,4	82,9
Węglowodany (g)	406,6	395,5
w tym cukry (g)	118,9	113,5
Tłuszcze (g)	104,9	117,5
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,5	37,7
Błonnik (g)	35,3	33,6
Sól (g)	11,7	15,9

**Jadłospis na dzień 15.03.2026 r.****Rodzaj diety: łatwostrawna**

### **Śniadanie-1 - 849.3 kcal**

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek świeży 70g

Schab wędzony parzony 70g

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

### **Obiad-1 - 1012.9 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

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 - 709.9 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Dżem 25g

Pasta rybna 100g

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

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

Pomidor 70g

### **Posiłek nocny - 96.0 kcal**

Kefir 200g

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

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2668
---------------------	------

Białko (g)	116,5
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	366,4 119,8
Tłuszcze (g)	87,3
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32,2
Błonnik (g)	37,0
Sól (g)	11,8

## Rodzaj diety: podstawowa

### **Śniadanie-1** - 849.3 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek świeży 70g

Schab wędzony parzony 70g

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

### **Śniadanie-2** - 829.6 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

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

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

### **Obiad-1** - 1012.9 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

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 - 1151.6 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)*

Potrąwka wieprzowa ze świeżymi warzywami 200g

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z 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 - 649.0 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(*Zboża zawierające gluten*)

Chleb żytni razowy 40g

(*Zboża zawierające gluten*)

Masło extra 12g

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

Dżem 25g

Paprykarz szczeciński 80g

(*Ryby i produkty pochodne*)

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

Pomidor 70g

### **Kolacja-2 - 559.9 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(*Zboża zawierające gluten*)

Chleb żytni razowy 40g

(*Zboża zawierające gluten*)

Masło extra 12g

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

Kurczak faszerowany 70g

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

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

Ogórek konserwowy 70g

(*Gorczyca i produkty pochodne*)

### **Posiłek nocny - 96.0 kcal**

Kefir 200g

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

## Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2607	2637
Białko (g)	111,6	97,2
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	370,6 118,0	388,7 110,4
Tłuszcze (g)	81,0	84,4
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29,9	36,4
Błonnik (g)	37,6	42,7
Sól (g)	10,6	13,9

## Jadłospis na dzień 16.03.2026 r.

### Rodzaj diety: łatwostrawna

#### **Śniadanie-1 - 1028.8 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

#### **Obiad-1 - 904.6 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)

Kluski śląskie 200g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten. (potrawa gotowana)

Sos jarzynowy 200g

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

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

Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

### **Kolacja-1 - 621.0 kcal**

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Poledwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Rukola 10g

### **Posiłek nocny - 331.8 kcal**

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

### **Wartości odżywcze całodziennego posiłku**

Kaloryczność (kcal)	2886
Białko (g)	88,5
Węglowodany (g)	422,1
w tym cukry (g)	112,5
Tłuszcze (g)	113,9
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	49,1
Błonnik (g)	35,1
Sól (g)	16,1

## **Rodzaj diety: podstawowa**

### **Śniadanie-1 - 1028.8 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 zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata 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** - 814.4 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb zwykły 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb żytni razowy 40g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Papryka konserwowa 70g

(Gorczyca i produkty pochodne)

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

### **Obiad-1** - 1111.9 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)

Pyzy z mięsem i słoniną 300g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (potrawa gotowana)

Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150g

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

Kompot z 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-1** - 903.2 kcal

Zupa koperkowa z ryżem 400g

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

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

Kluski śląskie 200g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten. (potrawa gotowana)

Sos jarzynowy 200g

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

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

Surówka z kapusty 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** - 644.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Ogórek kiszony 70g

Rukola 10g

**Kolacja-2** - 640.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb zwykły 70g

*(Zboża zawierające gluten)*

Chleb żytni razowy 40g

*(Zboża zawierające gluten)*

Masło extra 12g

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

Jajko gotowane 100g

*(Jaja i produkty pochodne)*

Pomidor 70g

Rukola 10g

**Posiłek nocny** - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	3117	2690
Białko (g)	88,4	81,3
Węglowodany (g)	401,7	402,7
w tym cukry (g)	169,6	102,5
Tłuszcze (g)	140,9	94,5
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	58,3	39,1
Błonnik (g)	31,0	36,1
Sól (g)	14,9	14,1

