

Jadłospis na dzień 11.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie – 929.3 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad – 945.9 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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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 – 601.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Posiłek nocny – 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2657
Białko (g)	112,59
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	348,16 111,65
Tłuszcze (g)	88,88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,19
Błonnik (g)	34,61
Sól (g)	11,10

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 885.9 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Łopatka pieczona 70g

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

Ogórek kiszony 70g

Śniadanie-2 - 830.5 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

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 - 945.9 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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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 - 836.0 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszanej 400g

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

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

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos pietruszkowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z kapusty białej z olejem 150g

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

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 601.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Kolacja-2 - 621.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka 70g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

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)	2614	2468
Białko (g)	107,69	110,89
Węglowodany (g)	348,37	325,82
w tym cukry (g)	111,79	103,51
Tłuszcze (g)	80,55	82,97
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	34,25	37,35
Błonnik (g)	34,61	36,08
Sól (g)	12,64	15,87

Jadłospis na dzień 12.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 739.5 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. (potrawa gotowana)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Arbuz 100g

Dżem 25g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 822.7 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)

Potrawka wieprzowa z warzywami 200g

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Salata wczesna ze śmietaną 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja - 676.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Cukinia pieczona 75g

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

Kurczak faszerowany 70g

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

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

Ser topiony w plastrach 17g

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

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2328
Białko (g)	95,14
Węglowodany (g)	298,70
w tym cukry (g)	78,65
Tłuszcze (g)	88,02
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41,21
Błonnik (g)	27,23
Sól (g)	10,34

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 739.5 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. (potrawa gotowana)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Arbuz 100g

Dżem 25g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 763.9 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 948.1 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

Bitka wieprzowa w sosie 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z białej rzodkwi 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: Seler.

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 893.3 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Salata wczesna ze śmietaną 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 757.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Cukinia pieczona 75g

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

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 - 619.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Ogórek świeży 70g

Salata 10g

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2535	2367
Białko (g)	93,10	97,67
Węglowodany (g)	302,35	307,34
w tym cukry (g)	81,05	63,82
Tłuszcze (g)	113,97	89,30
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,99	42,92
Błonnik (g)	29,05	27,57
Sól (g)	12,48	9,67

Jadłospis na dzień 13.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie – 830.0 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Salata 10g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad – 1022.2 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 400g

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

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

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja – 879.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa szynkowa 35g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Paszтет z zielonej soczewicy 100g

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

Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa pieczona)
Pomidor 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2828
Białko (g)	106,62
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	383,71 86,10
Tłuszcze (g)	108,62
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	41,16
Błonnik (g)	41,22
Sól (g)	13,07

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 849.6 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Salata 10g

Śniadanie-2 - 816.1 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

Obiad-1 - 1071.8 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 400g

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

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

Gulasz z serc wieprzowych 200g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 969.7 kcal

Zupa pomidorowa 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)

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 879.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa szynkowa 35g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pasztet z zielonej soczewicy 100g

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

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

Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa pieczona)
Pomidor 70g

Kolacja-2 - 639.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Salata 10g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2897	2522
Białko (g)	105,23	93,48
Węglowodany (g)	394,06	353,67
w tym cukry (g)	88,48	99,22
Tłuszcze (g)	110,19	90,48
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,50	38,77
Błonnik (g)	44,08	35,00
Sól (g)	11,65	15,61

Jadłospis na dzień 14.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 809.9 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 pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszpinka 10g

Obiad - 840.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Ryba gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Sos koperkowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja - 604.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

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)	2587
Białko (g)	101,14
Węglowodany (g)	378,59
w tym cukry (g)	78,80
Tłuszcze (g)	82,17

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,44
Błonnik (g)	41,64
Sól (g)	13,49

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 809.9 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 pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

Śniadanie-2 - 828.7 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1122.6 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Ryba smażona-dorsz 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z kapusty kiszzonej 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 - 799.0 kcal

Barszcz biały z jajem 400g

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

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

Ryba gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Sos koperkowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 604.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 637.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Roszkponka 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)	2868	2597
Białko (g)	104,73	99,39
Węglowodany (g)	386,53	346,21
w tym cukry (g)	81,14	77,28
Tłuszcze (g)	107,68	98,12
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,19	44,72
Błonnik (g)	37,82	37,77
Sól (g)	12,26	14,45

Jadłospis na dzień 14.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 809.9 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 pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

Obiad - 840.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

Ryba gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Sos koperkowy 100g

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja - 604.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

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)	2587
Białko (g)	101,14
Węglowodany (g)	378,59
w tym cukry (g)	78,80
Tłuszcze (g)	82,17
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,44
Błonnik (g)	41,64
Sól (g)	13,49

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 809.9 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 pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszponka 10g

Śniadanie-2 - 828.7 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1122.6 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Ryba smażona-dorsz 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z kapusty kiszanej 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 - 799.0 kcal

Barszcz biały z jajem 400g

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

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

Ryba gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Sos koperkowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 604.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 637.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

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

Roszonka 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2868	2597
Białko (g)	104,73	99,39
Węglowodany (g)	386,53	346,21
w tym cukry (g)	81,14	77,28
Tłuszcze (g)	107,68	98,12
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,19	44,72
Błonnik (g)	37,82	37,77

Sól (g)	12,26	14,45
---------	-------	-------

Jadłospis na dzień 15.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 803.7 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Dżem 25g

Ogórek świeży 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad - 814.3 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)

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos szpinakowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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) (potrawa gotowana)

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja - 767.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka ryżowa z wędliną 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2481
Białko (g)	108,28
Węglowodany (g)	355,98
w tym cukry (g)	83,60
Tłuszcze (g)	76,37
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,35
Błonnik (g)	31,85
Sól (g)	13,38

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 786.9 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)

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Baleron 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Dżem 25g

Ogórek świeży 70g

Śniadanie-2 - 770.0 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 1083.8 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem 400g

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

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

Kotlet drobiowy 100g

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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) (potrawa gotowana)

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 809.5 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)

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos szpinakowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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 - 767.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka ryżowa z wędliną 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 609.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2734	2285
Białko (g)	94,19	109,02
Węglowodany (g)	347,82	319,51
w tym cukry (g)	80,25	83,81
Tłuszcze (g)	109,11	70,93
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,48	37,07
Błonnik (g)	28,22	35,10
Sól (g)	13,55	15,96

Jadłospis na dzień 16.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie- 701.0 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 837.9 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.

Salata wczesna ze śmietaną 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 674.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Miód 25g dodatek

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2303
Białko (g)	99,48
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	320,19 101,26
Tłuszcze (g)	71,79
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26,24
Błonnik (g)	30,34
Sól (g)	11,00

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 701.0 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 712.0 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Ogórek świeży 70g

Salata 10g

Obiad-1 - 837.9 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.

Salata wczesna ze śmietaną 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1305.1 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Bitka 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 włoskiej z marchewką 150g

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

Kolacja-1 - 674.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Miód 25g dodatek

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Kolacja-2 - 826.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Papryka 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

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)	2303	2934
Białko (g)	99,48	103,40
Węglowodany (g)	320,19	391,48
w tym cukry (g)	101,26	102,55
Tłuszcze (g)	71,79	115,96
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26,24	29,33
Błonnik (g)	30,34	39,36
Sól (g)	11,00	13,33

Jadłospis na dzień 16.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 701.0 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 837.9 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.

Salata wczesna ze śmietaną 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 674.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Miód 25g dodatek

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2303
Białko (g)	99,48
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	320,19 101,26
Tłuszcze (g)	71,79
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26,24
Błonnik (g)	30,34
Sól (g)	11,00

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 701.0 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Schab wędzony parzony 70g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 712.0 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Ogórek świeży 70g

Salata 10g

Obiad-1 - 837.9 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.

Salata wczesna ze śmietaną 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1305.1 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Bitka 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 włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 674.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Miód 25g dodatek

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Kolacja-2 - 826.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Papryka 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posilku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2303	2934
Białko (g)	99,48	103,40
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	320,19 101,26	391,48 102,55
Tłuszcze (g)	71,79	115,96
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26,24	29,33
Błonnik (g)	30,34	39,36
Sól (g)	11,00	13,33

Jadłospis na dzień 18.08.2026 r.**Rodzaj diety: łatwostrawna****Śniadanie** - 898.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

Obiad - 1035.0 kcal

Zupa z czerwonej soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 685.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2708
Białko (g)	107,57
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	380,40 106,97
Tłuszcze (g)	88,35
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,44
Błonnik (g)	38,65
Sól (g)	12,87

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 881.1 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)
Bułka grahamka 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 35g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Jabłko 150g
Łopatka pieczona 70g
(Gorczyca i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Ogórek kiszony 70g

Śniadanie-2 - 828.9 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)
Bułka grahamka 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 35g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Polędwica drobiowa z warzywami 80g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.
Pomidor 70g

Obiad-1 - 1265.7 kcal

Zupa z czerwonej soczewicy 400g
(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Bitka wieprzowa w sosie 180g
(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa duszona)
Ziemniaki młode 200g
Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)
Buraczki ze śmietaną 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (potrawa gotowana)
Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 963.3 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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 685.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 648.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Salata 10g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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)	2921	2530
Białko (g)	106,42	92,48
Węglowodany (g)	378,89	351,62
w tym cukry (g)	107,41	86,33
Tłuszcze (g)	110,43	89,10
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,26	40,42

Błonnik (g)	38,50	35,52
Sól (g)	14,27	11,96

Jadlospis na dzień 18.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 898.3 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

Obiad - 1035.0 kcal

Zupa z czerwonej soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 685.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2708
Białko (g)	107,57
Węglowodany (g)	380,40
w tym cukry (g)	106,97
Tłuszcze (g)	88,35
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,44
Błonnik (g)	38,65
Sól (g)	12,87

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 881.1 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Łopatka pieczona 70g

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

Ogórek kiszony 70g

Śniadanie-2 - 828.9 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

Obiad-1 - 1265.7 kcal

Zupa z czerwonej soczewicy 400g

(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne)

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

Bitka wieprzowa w sosie 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 963.3 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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 685.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 648.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Sałata 10g

Ser żółty 50g

*(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))***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)	2921	2530
Białko (g)	106,42	92,48
Węglowodany (g)	378,89	351,62
w tym cukry (g)	107,41	86,33
Tłuszcze (g)	110,43	89,10
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,26	40,42
Błonnik (g)	38,50	35,52
Sól (g)	14,27	11,96

Jadłospis na dzień 19.08.2026 r.**Rodzaj diety: łatwostrawna****Śniadanie** - 815.8 kcal

Makaron na mleku 400g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Pasta z ciecierzycy i pomidora 80g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad - 1020.4 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

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. (potrawa gotowana)

Sos pomidorowy 100g

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

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

Salata wczesna ze śmietaną 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja - 663.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Cukinia pieczona 75g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2596
Białko (g)	85,49
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	335,40 67,47
Tłuszcze (g)	110,42

Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,12
Błonnik (g)	28,36
Sól (g)	14,33

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 815.8 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Pasta z ciecierzycy i pomidora 80g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Śniadanie-2 - 857.0 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)

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

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 - 1020.4 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

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. (potrawa gotowana)

Sos pomidorowy 100g

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

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

Salata wczesna ze śmietaną 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1167.2 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

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 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 - 660.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Cukinia pieczona 75g

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

Pieczeń wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko.

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 550.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Salata 10g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2593	2671
Białko (g)	89,48	94,87
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	33,85 67,61	353,79 97,79
Tłuszcze (g)	11,05	106,78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,82	32,02
Błonnik (g)	28,36	35,83
Sól (g)	14,40	16,46

Jadłospis na dzień 20.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 908.1 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Arbuz 100g

Pomidor 70g

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad - 919.5 kcal

Rosół z makaronem 400g

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

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

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 691.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Polędwica drobiowa z piersi 35g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Salata 10g

Salatka z fasolki szparagowej 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Posiłek nocny - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2700
Białko (g)	123,64
Węglowodany (g)	340,87
w tym cukry (g)	109,78
Tłuszcze (g)	95,20
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	44,75
Błonnik (g)	35,42
Sól (g)	13,07

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 881.9 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Arbuz 100g

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 826.9 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pasztet drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Obiad-1 - 919.5 kcal

Rosół z makaronem 400g

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

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

Kurczak pieczony 150g

(Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Ziemniaki młode 200g

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

Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: *Seler.*

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1055.5 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)*

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 młode 200g

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

Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 691.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Polędwica drobiowa z piersi 35g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.
Sałata 10g
Sałatka z fasolki szparagowej 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kolacja-1 - 606.8 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Ogórek świeży 70g
Polędwica drobiowa z piersi 70g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.
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)	2673	2669
Białko (g)	120,82	93,82
Węglowodany (g)	343,13	355,83
w tym cukry (g)	110,23	109,39
Tłuszcze (g)	90,27	99,52
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,30	44,35
Błonnik (g)	35,42	36,06
Sól (g)	13,20	11,83

Jadłospis na dzień 21.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 776.1 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 845.7 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 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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja - 637.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Roszonka 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2591
Białko (g)	105,58
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	362,27 74,06
Tłuszcze (g)	86,67
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,06
Błonnik (g)	36,22
Sól (g)	12,94

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 776.1 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 822.8 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kalafior 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.

Salata 10g

Obiad-1 - 1040.5 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem 400g

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

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

Ryba smażona-dorsz 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z białej rzodkwi 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: Seler.

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 809.1 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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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 - 637.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Roszkponka 10g

Kolacja-2 - 651.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Pomidor 70g
Sałata 10g
Ser żółty 50g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 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)	2786	2615
Białko (g)	106,02	97,50
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	372,01 77,72	353,12 82,93
Tłuszcze (g)	103,04	99,39
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,13	40,76
Błonnik (g)	33,90	44,03
Sól (g)	12,27	16,08

Jadłospis na dzień 22.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 843.1 kcal

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

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

Obiad - 1017.3 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g
(Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Potrawka 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 młode 200g
Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)
Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Kolacja - 596.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Ogórek kiszony 70g
Paszтет drobiowy 65g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Sałata 10g

Posiłek nocny - 127.5 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2584
Białko (g)	82,53
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	356,21 87,53
Tłuszcze (g)	100,22
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,35
Błonnik (g)	32,49
Sól (g)	11,39

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 850.1 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 827.7 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

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 - 1017.3 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Potrąwka wieprzowa z warzywami 200g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1196.4 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)
Bitka drobiowa w sosie własnym 180g
(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa duszona)
Ziemniaki młode 200g
Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)
Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Kolacja-1 - 596.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Ogórek kiszony 70g
Paszтет drobiowy 65g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Sałata 10g

Kolacja-2 - 623.6 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Papryka 70g
Rozsponka 10g
Szyńka z indyka 70g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 127.5 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2591	2775
Białko (g)	7,15	101,75
Węglowodany (g)	349,63	358,72
w tym cukry (g)	87,32	84,56

Tłuszcze (g)	99,03	112,20
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,28	36,61
Błonnik (g)	32,49	32,32
Sól (g)	10,69	13,16

Jadłospis na dzień 23.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 754.8 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Dżem 25g

Ogórek świeży 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad - 910.5 kcal

Zupa pomidorowa z ryżem 400g

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

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

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos brokułowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 617.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Kalafior gotowany 75g
Może zawierać śladowe ilości: Seler.
Sałata 10g
Twarożek z rzodkiewką 100g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 96.0 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2379
Białko (g)	112,83
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	339,68 98,03
Tłuszcze (g)	70,87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	35,19
Błonnik (g)	36,06
Sól (g)	13,72

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 827.6 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 pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Baleron 70g
(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.
Dżem 25g
Ogórek świeży 70g

Śniadanie-2 - 757.6 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 pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

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

Obiad-1 - 1174.3 kcal

Zupa pomidorowa z ryżem 400g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Kotlet drobiowy 100g
(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (potrawa smażona)
Ziemniaki młode 200g
Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)
Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g
Może zawierać śladowe ilości: Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 835.7 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Dwutlenek siarki i siarczyny, Gluten, Gorczyca, Jaja, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne, Seler, Sezam, Soja. (potrawa gotowana)
Filet drobiowy gotowany 100g
(Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Sos brokułowy 100g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler. (potrawa gotowana)
Ziemniaki młode 200g
Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)
Marchewka gotowana- plastry 160g
Może zawierać śladowe ilości: Seler.
Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 617.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Kalafior gotowany 75g
Może zawierać śladowe ilości: Seler.
Sałata 10g
Twarożek z rzodkiewką 100g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 596.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2715	2286
Białko (g)	100,48	101,33
Węglowodany (g)	350,16	342,21
w tym cukry (g)	96,36	89,70
Tłuszcze (g)	104,02	64,03
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,40	32,28
Błonnik (g)	33,56	36,15
Sól (g)	13,89	11,21

Jadłospis na dzień 24.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 800.8 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

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)

Pomidor 70g

Rukola 10g

Obiad - 935.6 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

Makaron ze szpinakiem i filetem z kurczaka 300g

(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)

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 629.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Cukinia pieczona 75g

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

Kurczak faszerowany 70g

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

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

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)	2698
Białko (g)	110,64
Węglowodany (g)	358,04
w tym cukry (g)	93,65
Tłuszcze (g)	98,24
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	34,17
Błonnik (g)	44,10
Sól (g)	10,12

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 800.8 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

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)

Pomidor 70g

Rukola 10g

Śniadanie-2 - 800.4 kcal

Płatki owsiane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Obiad-1 - 935.6 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

Makaron ze szpinakiem i filetem z kurczaka 300g

(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)

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1127.5 kcal

Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 400g

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

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

Potrąka 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 pekińskiej 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 713.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Cukinia pieczona 75g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Kolacja-2 - 651.0 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Salata 10g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2782	2860
Białko (g)	103,57	103,99
Węglowodany (g)	363,92	383,12
w tym cukry (g)	93,93	83,01
Tłuszcze (g)	110,98	112,69
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,58	48,86
Błonnik (g)	44,10	42,22
Sól (g)	10,75	14,06

Jadłospis na dzień 25.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie- 905.7 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Arbuz 100g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 977.1 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

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

Sos pomidorowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja - 610.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2583
Białko (g)	89,23
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	375,73 109,94
Tłuszcze (g)	84,02
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,59
Błonnik (g)	30,32
Sól (g)	11,31

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 905.7 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Arbuz 100g

Dżem 80g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 805.3 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad-1 - 977.1 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

Zrazik wieprzowy gotowany 90g

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

Sos pomidorowy 100g

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Obiad-2 - 1202.1 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem 400g

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

Kotlet mielony 90g

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (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 - 593.1 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Łopatka pieczona 70g

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

Ogórek świeży 70g

Kolacja-2 - 655.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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.

Salata 10g

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2566	2753
Białko (g)	87,15	100,92
Węglowodany (g)	373,68	364,33
w tym cukry (g)	109,63	91,27
Tłuszcze (g)	80,62	106,49
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,10	38,85
Błonnik (g)	30,32	34,01
Sól (g)	12,72	15,30

Jadłospis na dzień 26.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 989.2 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Obiad - 761.6 kcal

Barszcz biały z jajem 400g

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

Potrąka drobiowa z warzywami 200g

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

Kasza jęczmienna 200g

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

Salata wczesna ze śmietaną 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja - 635.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Salata 10g

Posiłek nocny - 0.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2387
Białko (g)	98,46
Węglowodany (g)	301,00
w tym cukry (g)	55,69
Tłuszcze (g)	100,40
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,69
Błonnik (g)	26,48
Sól (g)	13,29

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 989.2 kcal

Makaron na mleku 400g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 781.3 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Obiad -1- 926.5 kcal

Barszcz biały z jajem 400g

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

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

Karkówka wieprzowa pieczona 80g

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

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

Kasza gryczana z soczewicą 200g

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

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

Salata wczesna ze śmietaną 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1104.7 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

Potrawka z kurczaka 200g

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

i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)
Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kapusty białej z olejem 150g
(Gorczyca i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
Orzechy, Seler i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające
gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Kolacja-1 - 642.7 kcal

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

Kolacja-2 - 623.9 kcal

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

Posiłek nocny - 0.0 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2558	2690
Białko (g)	112,32	117,14
Węglowodany (g)	268,55	349,46
w tym cukry (g)	52,84	90,55
Tłuszcze (g)	125,58	94,60
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,73	41,92

Błonnik (g)	27,43	34,88
Sól (g)	12,54	13,91

Jadlospis na dzień 27.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 901.4 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g

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

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Ogórek kiszony 70g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad - 980.7 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)

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 756.8 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka szwabska 150g

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

i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Ser żółty 25g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 96.0 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2735
Białko (g)	99,81
Węglowodany (g)	394,33
w tym cukry (g)	107,19
Tłuszcze (g)	93,18
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,17
Błonnik (g)	38,66
Sól (g)	12,96

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 911.2 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)
Bułka grahamka 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 35g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Herbata z cytryną 250g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.
Jabłko 150g
Ogórek kiszony 70g
Pieczeń wieprzowa 70g
(Soja i produkty pochodne)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko.

Śniadanie-2 - 828.8 kcal

Płatki jęczmienne na mleku 400g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja. (potrawa gotowana)
Bułka grahamka 50g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 35g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek kiszony 70g

Salata 10g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Obiad-1 - 1211.4 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem 400g

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

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

Bitka wieprzowa w sosie 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 889.1 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszonej 400g

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

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

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Surówka z pora i marchwi ze śmietaną 150g

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

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 756.8 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Salata 10g

Salatka szwabska 150g

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

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

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-2 - 598.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Paszтет drobiowy 65g

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

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2976	2413
Białko (g)	102,21	86,34
Węglowodany (g)	394,52	327,06
w tym cukry (g)	108,35	87,96
Tłuszcze (g)	119,85	93,12
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	47,96	37,33
Błonnik (g)	38,51	37,28
Sól (g)	13,79	12,18

Jadłospis na dzień 28.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie- 810.1 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Roszkponka 10g

Obiad - 947.7 kcal

Zupa pomidorowa z ryżem 400g

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

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

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2697
Białko (g)	105,50
Węglowodany (g)	386,80
w tym cukry (g)	96,10
Tłuszcze (g)	88,59
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	42,24
Błonnik (g)	40,23
Sól (g)	13,31

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 810.1 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Roszpinka 10g

Śniadanie-2 - 751.5 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Papryka 70g

Roszpinka 10g

Ser żółty 25g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1181.0 kcal

Zupa pomidorowa z ryżem 400g

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

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

Ryba smażona-dorsz 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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 - 911.6 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g

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

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

Ryba gotowana na parze 70g

(Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)

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

Sos 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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 607.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kolacja-1 - 619.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Posiłek nocny - 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)	2930	2615
Białko (g)	107,22	89,45
Węglowodany (g)	390,07	378,57
w tym cukry (g)	95,77	89,11
Tłuszcze (g)	111,86	92,33
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,66	43,61
Błonnik (g)	36,36	36,19

Sól (g)	12,57	14,33
---------	-------	-------

Jadłospis na dzień 29.08.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 823.0 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

Obiad - 1038.5 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

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 kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Sporządził Zatwierdził

Kolacja - 730.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Cukinia pieczona 75g

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

Szynka śniadaniowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2720
Białko (g)	95,48
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	364,96 84,89
Tłuszcze (g)	103,79
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,37
Błonnik (g)	29,51
Sól (g)	11,35

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 823.0 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek kiszony 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

Śniadanie-2 - 897.2 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)

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jabłko 150g

Polędwica drobiowa z piersi 70g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Salata 10g

Obiad-1 - 1038.5 kcal

Zacierka ze śmietaną 400g

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

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

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 kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1256.6 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)

Bitka drobiowa w sosie własnym 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z 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 - 701.3 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Cukinia pieczona 75g

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

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Kolacja-2 - 811.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Parówki wieprzowe 140g

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

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

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

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2690	3093
Białko (g)	92,89	112,42
Węglowodany (g)	366,15	394,10
w tym cukry (g)	84,54	98,54
Tłuszcze (g)	101,97	136,63
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	35,74	42,87
Błonnik (g)	29,51	35,02
Sól (g)	11,56	15,33

Jadłospis na dzień 30.08.2026 r.**Rodzaj diety: łatwostrawna****Śniadanie** - 753.6 kcal

Ryż na mleku 400g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

Rukola 10g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Obiad - 889.3 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

Sos brokułowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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) (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 - 811.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2550
Białko (g)	118,42
Węglowodany (g)	336,34
w tym cukry (g)	84,87
Tłuszcze (g)	94,37
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,56
Błonnik (g)	33,68
Sól (g)	13,82

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 826.4 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Baleron 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Ogórek świeży 70g

Rukola 10g

Śniadanie-2 - 781.2 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

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.

Obiad-1 - 1153.7 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Kotlet schabowy 80g

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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) (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 - 865.1 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

Schab gotowany 80g

(Seler i produkty pochodne)

Sos brokułowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (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 - 811.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Kolacja-2 - 699.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Jabłko 150g

Szynka z indyka 70g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2888	2442
Białko (g)	105,74	108,27
Węglowodany (g)	348,48	335,47
w tym cukry (g)	84,00	103,99
Tłuszcze (g)	127,10	83,64
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	40,83	36,92
Błonnik (g)	31,90	39,62
Sól (g)	14,00	15,44

Jadłospis na dzień 01.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie – 858.8 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Arbuz 100g

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

Salata 10g

Obiad – 849.4 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)

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos szpinakowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja - 682.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Ser topiony w plastrach 17g

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

Posiłek nocny - 90.0 kcal

Jogurt naturalny 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2480
Białko (g)	105,12
Węglowodany (g)	340,18
w tym cukry (g)	83,61
Tłuszcze (g)	83,21
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,60
Błonnik (g)	38,41
Sól (g)	13,05

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 841.6 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Arbuz 100g

Łopatka pieczona 70g

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

Salata 10g

Śniadanie-2 - 822.9 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)

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Ogórek świeży 70g

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 - 1210.5 kcal

Zupa koperkowa z ryżem 400g

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

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

Bitka drobiowa w sosie własnym 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g

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

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Obiad-2 - 922.3 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)

Filet drobiowy gotowany 100g

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

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

Sos szpinakowy 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

Kompot z mieszanki owocowej 250g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Kolacja-1 - 682.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Pasta z jaja i wędliny 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Ser topiony w plastrach 17g

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

Kolacja-2 - 676.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jabłko 150g

Polędwica drobiowa z warzywami 80g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca, Seler.

Salata 10g

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)	2824	2512
Białko (g)	100,45	105,06
Węglowodany (g)	349,62	368,72
w tym cukry (g)	79,40	95,63
Tłuszcze (g)	115,08	74,97
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	38,22	35,18
Błonnik (g)	31,21	42,67

Sól (g)	14,21	12,92
---------	-------	-------

Jadłospis na dzień 02.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 794.2 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Dżem 25g

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Obiad - 911.7 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)

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja - 867.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pasztet z zielonej soczewicy 100g

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

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

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2670
Białko (g)	97,82
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	373,56 80,52
Tłuszcze (g)	96,52
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,29
Błonnik (g)	33,69
Sól (g)	12,35

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 781.6 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Dżem 25g

Kiełbasa krakowska 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Pomidor 70g

Śniadanie-2 - 781.6 kcal

Ryż na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Szynka z indyka 70g

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

Obiad-1 - 1194.6 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem 400g

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

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

Kotlet mielony 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Buraczki ze śmietaną 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 820.1 kcal

Kapuśniak z kapusty kiszonej 400g

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

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

Rolada wieprzowo-drobiowa z warzywami 80g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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 - 867.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek kiszony 70g

Pasztet z zielonej soczewicy 100g

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

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

Szynka z indyka 35g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Kolacja-2 - 719.4 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Dżem 80g

Jabłko 150g

Ser twaróg 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Posiłek nocny - 96.0 kcal

Kefir 200g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2940	2417
Białko (g)	101,18	85,52
Węglowodany (g)	385,09	348,45
w tym cukry (g)	82,25	120,80
Tłuszcze (g)	120,57	83,85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	43,34	36,07
Błonnik (g)	34,75	34,51
Sól (g)	11,08	11,31

Jadłospis na dzień 03.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 852.5 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Kurczak faszerowany 70g

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

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

Salata 10g
Ser topiony 17g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 1110.2 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)

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.

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 742.5 kcal

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

Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)

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

Polędwica drobiowa z piersi 35g
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Salata 10g

Salatka brokułowa 150g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko, Orzechy, Seler, Soja.

Posiłek nocny - 180.0 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2885
Białko (g)	112,82
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	408,57 113,18
Tłuszcze (g)	87,90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39,85
Błonnik (g)	36,74
Sól (g)	14,79

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 933.7 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Herbata z cytryną 250g

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

Banan 150g

Pieczeń wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Mleko.

Salata 10g

Ser topiony 17g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 859.1 kcal

Makaron na mleku 400g

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

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

Bułka pszenna 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Jajko gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Obiad-1 - 1116.7 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g

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

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

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 gryczana z soczewicą 200g

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

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

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.

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Obiad-2 - 1300.6 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem 400g

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

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

Kotlet mielony 90g

(Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

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

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 742.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Polędwica drobiowa z piersi 35g

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca, Seler.

Salata 10g

Salatka brokułowa 150g

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

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

Kolacja-2 - 535.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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 - 180.0 kcal

Serek homogenizowany 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
--	----------	-----------

Kaloryczność (kcal)	2973	2875
Białko (g)	121,84	107,86
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	398,30 112,80	364,83 103,15
Tłuszcze (g)	102,12	107,28
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	45,13	34,47
Błonnik (g)	37,94	37,27
Sól (g)	15,50	13,96

Jadłospis na dzień 04.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 780.1 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 868.0 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 632.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2612
Białko (g)	104,24
Węglowodany (g)	378,82
w tym cukry (g)	84,11
Tłuszcze (g)	83,03
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,84
Błonnik (g)	38,02
Sól (g)	13,00

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 780.1 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Sałata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 821.5 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1147.6 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Ryba smażona-dorsz 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

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 - 863.8 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 632.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszonka 10g

Kolacja-1 - 612.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Papryka 70g

Pasztet drobiowy 65g

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

Salata 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

Kanapka z wędliną i sałatą 110g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2892	2630
Białko (g)	104,42	94,52
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	393,34 90,58	357,10 89,22
Tłuszcze (g)	107,78	98,61
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,29	43,29
Błonnik (g)	38,03	37,28
Sól (g)	12,31	12,64

Jadłospis na dzień 04.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 780.1 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad - 868.0 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja - 632.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Jajo gotowane 100g

(Jaja i produkty pochodne)

Kalafior gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Roszkponka 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 posilku

Kaloryczność (kcal)	2612
Białko (g)	104,24
Węglowodany (g)	378,82
w tym cukry (g)	84,11
Tłuszcze (g)	83,03
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	36,84
Błonnik (g)	38,02
Sól (g)	13,00

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 780.1 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Salata 10g

Twarożek z rzodkiewką 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Śniadanie-2 - 821.5 kcal

Kasza manna na mleku 400g

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

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Pomidor 70g

Ser żółty 50g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Obiad-1 - 1147.6 kcal

Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g

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

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

Ryba smażona-dorsz 100g

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

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (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

Obiad-2 - 863.8 kcal

Barszcz czerwony ze śmietaną 400g

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

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

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Szpinak 150g

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

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Kompot z jabłek i śliwek 250g

Kolacja-1 - 632.2 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Jajo gotowane 100g
(Jaja i produkty pochodne)
Kalafior gotowany 75g
Może zawierać śladowe ilości: Seler.
Roszponka 10g

Kolacja-1 - 612.7 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten)
Chleb pszenno-żytni 70g
(Zboża zawierające gluten)
Chleb razowy 35g
(Zboża zawierające gluten)
Masło extra 12g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))
Papryka 70g
Paszтет drobiowy 65g
(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Sałata 10g

Posiłek nocny - 331.8 kcal

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

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2892	2630
Białko (g)	104,42	94,52
Węglowodany (g)	393,34	357,10
w tym cukry (g)	90,58	89,22
Tłuszcze (g)	107,78	98,61
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37,29	43,29
Błonnik (g)	38,03	37,28
Sól (g)	12,31	12,64

Jadłospis na dzień 05.09.2026 r.

Rodzaj diety: łatwostrawna

Śniadanie - 920.4 kcal

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

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa szynkowa 70g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Miód 25g dodatek

Ogórek świeży 70g

Obiad - 1038.5 kcal

Zupa pomidorowa z ryżem 400g

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

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

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja - 811.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

Kaloryczność (kcal)	2898
Białko (g)	103,51

Węglowodany (g)	366,40
w tym cukry (g)	105,13
Tłuszcze (g)	127,80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	51,31
Błonnik (g)	30,08
Sól (g)	13,68

Rodzaj diety: podstawowa

Śniadanie-1 - 927.4 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Kiełbasa golonkowa 70g

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

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Miód 25g dodatek

Ogórek świeży 70g

Śniadanie-2 - 847.0 kcal

Płatki gryczane na mleku 400g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Bułka grahamka 50g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb pszenno-żytni 35g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Herbata z cytryną 250g

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

Brokuł gotowany 75g

Może zawierać śladowe ilości: Seler.

Salata 10g

Twaróg z cebulą i śmietaną 100g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

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

Obiad-1 - 1038.5 kcal

Zupa pomidorowa z ryżem 400g

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

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

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 młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 150g

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

Herbata z cytryną 250g

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

Obiad-2 - 1121.2 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)

Bitka wieprzowa w sosie 180g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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

Ziemniaki młode 200g

Może zawierać śladowe ilości: Seler. (potrawa gotowana)

Surówka z jarzyn z olejem 150g

(Seler i produkty pochodne)

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

Herbata z cytryną 250g

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

Kolacja-1 - 811.5 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ketchup 20g

Parówki wieprzowe 140g

(Soja i produkty pochodne)

Może zawierać śladowe ilości: Gluten, Gorczyca.

Pomidor 70g

Kolacja-2 - 581.9 kcal

Kawa zbożowa na mleku 250g

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

Chleb pszenno-żytni 70g

(Zboża zawierające gluten)

Chleb razowy 35g

(Zboża zawierające gluten)

Masło extra 12g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Ogórek świeży 70g

Szynka wieprzowa 70g

(Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Może zawierać śladowe ilości: Gorczyca.

Posiłek nocny - 127.5 kcal

Jogurt owocowy 150g

(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))

Wartości odżywcze całodziennego posiłku

	Zestaw I	Zestaw II
Kaloryczność (kcal)	2905	2678
Białko (g)	108,13	103,83
Węglowodany (g)	359,82	342,50
w tym cukry (g)	104,92	86,26
Tłuszcze (g)	126,61	108,30
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	51,24	41,56
Błonnik (g)	30,08	35,07
Sól (g)	12,98	15,54