



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

### JADŁOSPIS

01.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Dżem 20g Szynka wiejska 40g 6,12 Żywiecka 30g 1,6,12 Ogórek zielony 50g Liść sałaty Pomidor 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Dżem 20g Połędwica z indyka 30g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Ogórek zielony 50g Ser kremowy topiony 7 Pomidor 50g Liść sałaty Herbata	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Połędwica z indyka 30g Szynka biała 40g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Liść sałaty Herbata bez cukru
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 450g 1,7,9 Schab w sosie pieczarkowym 100g 1,7, Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 9 Woda 200g Jogurt owocowy 7	Zupa pomidorowa z makronem czysta 450g 9 Schab gotowany 80g 9 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 9 Woda 200g Jogurt naturalny 7	Zupa pomidorowa z makronem czysta 450g 9 Schab gotowany 80g 9 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 9 Woda 200g Jogurt naturalny 7
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane 1 Sałatka z tuńczykiem 100g 3,4,7 Masło 15g 7 Ser plastry 7 Szynka wiejska 30g 6,12 Karczek pieczony 40g 6,12 Surówka z pomidora 50g Surówka z ogórka zielonego 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Sałatka z tuńczykiem 100g 3,4,7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 40g 6,12 Szynka z indyka 30g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Surówka z pomidora 50g Sur. z ogórka zielonego 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Sałatka z tuńczykiem 100g 3,4,7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 40g 6,12 Szynka z indyka 30g 6,12 Surówka z pomidora 50g Twaróg półtłusty 50g 7 Sur. z ogórka zielonego 50g Herbata bez cukru

#### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Ryby i produkty pochodne.
4. Jaja i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

### JADŁOSPIS

02.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek 50g 7 Pieczywo mieszane, 1 Masło 15g 7 Szynka wędzona 40g 6,12 Ser żółty 7 Dżem 20g Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Twaróg półtłusty 50g 7 Pieczywo mieszane, 1 Masło 15g 7 Szynka chlebowa 40g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Dżem 20g Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata,	Twaróg półtłusty 50g 7 Pieczywo mieszane, 1 Masło 15g 7 Szynka chlebowa 40g 6,1 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru, Jogurt naturalny 7
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa zabieleną 450g 1,9 Pulpet w sosie śmietanowym 90/100g 1,4 Ryż 200g Warzywa na parze 150g Kompot 200g	Zupa kalafiorowa czysta 450g 9 Pulpet gotowany 90g 9 Ryż 200g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot 200g	Zupa kalafiorowa czysta 450g 9 Pulpet gotowany 90g 9 Ryż 200g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot 200g
<b>KOLACJA</b>	Masło 15g 7 Fasolka po bretońsku 200g 6,12,1 Pieczywo mieszane 1 Szynka tostowa 30g 1,6,12 Karczek pieczony 30g 6,12 Ser żółty 30g 7 Pasta rybna 40g 3,9 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Masło 15g 7 Carpaccio z buraka 100g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka biała 30g 1,6,12 Szynka chlebowa 30g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Pasta rybna 40g 3,9 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Masło 15g 7 Carpaccio z buraka 100g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka biała 30g 1,6,12 Szynka chlebowa 30g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Pasta rybna 40g 3,9 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru

#### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

15. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
16. Skorupiaki i produkty pochodne.
17. Ryby i produkty pochodne.
18. Jaja i produkty pochodne.
19. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
20. Soja i produkty pochodne.
21. Mleko i produkty pochodne.
22. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
23. Seler i produkty pochodne.
24. Gorczyca i produkty pochodne.
25. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
26. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
27. Łubin i produkty pochodne.
28. Mięczaki i produkty pochodne.

### JADŁOSPIS

03.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
--	------------------	--------------------	---



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Twarożek 50g 7 Dżem 20g Ser żółty 30g 7 Pieczywo mieszane 1 Kiełbasa żywiecka 40g 6,12 Pomidor 50g Herbata Manna na mleku 7	Kapuśniak z kapusty kiszonej 450g 1,9,7 Roladka wieprzowa panierowana 100g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 50g Surówka z selera 50g 9 Kompot 200g	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Kiełbasa parówkowa 100g 6,12 Pasta mięsno-warz. 40g 7,9 Połędwica z indyka 40g 6,12 Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata
	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Dżem 20g Połędwica z indyka 40g 6,12 Serek kremowy topiony 7 Twaróg półtłusty 50g 7 Pomidor 50g Herbata Manna na mleku 7	Kapuśniak z kapusty białej czysty 450g 9 Roladka wieprzowa gotowana 90g ziemniaki 200g Surówka z marchewki 50g Surówka z selera 50g 9 Kompot 200g	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Parówki cielęce 70g 6,12 Szynka z indyka 40g 6,12 Pasta mięsno-warz. 40g 6,12 Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata
	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Połędwica z indyka 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Jogurt naturalny 7 Herbata bez cukru Manna na mleku 7	Kapuśniak z kapusty białej czysty 450g 9 Roladka wieprzowa gotowana 90g ziemniaki 200g Surówka z marchewki 50g Surówka z selera 50g 9 Kompot 200g	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Parówki cielęce 70g 6,12 Pasta mięsno-warz. 40g 7,9 Szynka z indyka 40g 6,12 Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

29. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
30. Skorupiaki i produkty pochodne.
31. Ryby i produkty pochodne.
32. Jaja i produkty pochodne.
33. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
34. Soja i produkty pochodne.
35. Mleko i produkty pochodne.
36. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
37. Seler i produkty pochodne.
38. Gorczyca i produkty pochodne.
39. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
40. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
41. Łubin i produkty pochodne.
42. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

04.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 1 Twarożek 50g 7 Masło 15g 7 Szynka tyrolska 30g 6,12 Pieczeń 40g 6,12 Dżem	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Połędwica z indyka 30g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Dżem	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Połędwica z indyka 30g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Herbata bez cukru



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

	Herbata , Ser żółty 30g 7 Jajecznicza z 2 jaj 4 Ogórek zielony 50g	Ser kremowy topiony 7 Herbata Jajecznicza z 2 jaj 4 Pomidor 50g	Jajecznicza z 2 jaj 4 Pomidor 50g
<b>OBIAD</b>	Czerwony barszcz z makaronem 450g 1,7,9 Kotlet mielony z pieczarkami 100g 1,4, Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 100g 9 Kompot Jabłko szt.	Czerwony barszcz czysty z makaronem 450g 1,9 Pulpet gotowany z warzywami 80g 9 Surówka wielowarzywna 100g 9 Ziemniaki 200g Kompot Jabłko szt.	Czerwony barszcz czysty z makaronem 450g 1,9 Pulpet gotowany z warzywami 80g 9 Surówka wielowarzywna 100g 9 Ziemniaki 200g Kompot bez cukru Jabłko szt.
<b>KOLACJA</b>	Masło 15g 7 Ser topiony plastry 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka chlebowa 40g 6,12 Kiełbasa żywiecka 30g 6,12 Ogórek zielony 50g Surówka z pomidora 50g Herbata	Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka 40g 6,12 Szynka śniadaniowa 30g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Ogórek zielony 50g Surówka z pomidora 50g Herbata	Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka 40g 6,12 Szynka śniadaniowa 30g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Ogórek zielony 50g Surówka z pomidora 50g Herbata bez cukru

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

43. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
44. Skorupiaki i produkty pochodne.
45. Ryby i produkty pochodne.
46. Jaja i produkty pochodne.
47. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
48. Soja i produkty pochodne.
49. Mleko i produkty pochodne.
50. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
51. Seler i produkty pochodne.
52. Gorczyca i produkty pochodne.
53. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
54. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
55. Łubin i produkty pochodne.
56. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

05.03.2026r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
--	-------------------------	---------------------------	--

# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

<b>ŚNIADANIE</b>	Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Ogonówka 30g 6, 12, Zielonogórska 30g 6,12, Parówki cielęce 100g 6,12 Twaróg 50g Herbata Sur z pomidora 50g Twaróg 50g	Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Ogonówka 30g 6, 12, Zielonogórska 30g 6,12, Parówki cielęce 100g 6,12 Twaróg 50g Herbata Twaróg 50g Sur z pomidora 50g	Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Polędwica z indyka 30g 6, 12, Parówki cielęce 100g 6,12 Szynka biała 30g 6,12, Twaróg 50g Herbata bez cukru Sur z pomidora 50g
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450g 1,7,9, Kotlet schabowy panier. 110g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka kapusty białej 100g Kompot 200g Jabłko Jogurt owocowy 7	Rosół z makaronem 450g 1,7,9, Schab gotowany. 100g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka kapusty białej 100g Kompot 200g Jabłko Jogurt naturalny	Rosół z makaronem 450g 1,7,9, Schab gotowany. 100g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka kapusty białej 100g Kompot 200g Jabłko Jogurt naturalny
<b>KOLACJA</b>	Jajko w majonezie 1 szt. 4 Polędwica z indyka 30g 6,12 Masło 15g herbata 7 Pieczywo mieszane 1 Ser żółty 30g 7 Szynka gotowana 30g 6,12 Surówka z pomidora 50g	Jajko na miękko 1 szt. 4 Polędwica z indyka 30g 6,12 Masło 15g 7 herbata Pieczywo mieszane 1 Szynka gotowana 30g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Surówka z pomidora 50g	Jajko na miękko 1 szt. 4 Polędwica z indyka 30g 6,12 Masło 15g 7 herbata Pieczywo mieszane 1 Szynka gotowana 30g 6,12 Twaróg półtusty 50g 7 Surówka z pomidora 50g

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

57. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
58. Skorupiaki i produkty pochodne.
59. Ryby i produkty pochodne.
60. Jaja i produkty pochodne.
61. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
62. Soja i produkty pochodne.
63. Mleko i produkty pochodne.
64. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
65. Seler i produkty pochodne.
66. Gorczyca i produkty pochodne.
67. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
68. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
69. Łubin i produkty pochodne.
70. Mięczaki i produkty pochodne.

JADŁOSPIS

06.03.2026r

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
--	-------------------------	---------------------------	--



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

	ŚNIADANIE				
	Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka tostowa 40g 6,12 Szynka chlebowa 40g 6,12 Ser topiony 1/3 7 Surówka z pomidora 50g Herbata	Ser kremowy topiony 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka gotowana 40g 6,12 Szynka z indyka 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Surówka z pomidora 50g Herbata	Ser kremowy topiony 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka gotowana 40g 6,12 Szynka z indyka 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Surówka z pomidora 50g Herbata bez cukru		
	OBIAD				
	Zupa grzybowa z makaronem 450g 1,9,7 Filet rybny w jajku 110g 1,4 Ziemniaki 200g 1 Surówka z kapusty kiszzonej 100g 9 Kompot 200g Jabłko	Pomidorowa z makaronem 450 g 9,1 Filet rybny gotowany w jarzynach 80g 3,9 Surówka z kapusty kiszzonej 100g 9 Ziemniaki 200g Kompot 200g Jabłko gotowane	Pomidorowa z makaronem 450 g 9,1 Filet rybny gotowany w jarzynach 80g 3,9 Surówka z kapusty kiszzonej 100g 9 Ziemniaki 200g Kompot 200g Jabłko gotowane		
	KOLACJA				
	Kiełbasa śląska 100g 1,6,12 Masło 15g 7, Pieczywo mieszane 1 Szynka chlebowa 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Ser żółty 30g 7 Surówka z pomidora 50g Herbata	Parówki cienkie 100g 6,12 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Szynka chlebowa 40g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Surówka z pomidora 50g Herbata	Parówki cienkie 100g 6,12 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Szynka chlebowa 40g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Surówka z pomidora 50g Herbata bez cukru		

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

71. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
72. Skorupiaki i produkty pochodne.
73. Ryby i produkty pochodne.
74. Jaja i produkty pochodne.
75. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
76. Soja i produkty pochodne.
77. Mleko i produkty pochodne.
78. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
79. Seler i produkty pochodne.
80. Gorczyca i produkty pochodne.
81. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
82. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
83. Łubin i produkty pochodne.
84. Mięczaki i produkty pochodne.

### JADŁOSPIS

07.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
--	------------------	--------------------	---



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek 50g 7	Twaróg półtłusty 50g 7	Twaróg półtłusty 50g 7
	Masło 15g 7	Masło 15g 7	Masło 15g 7
	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
	Dżem	Dżem	Szynka z indyka 40g 6,12
	Szynka z indyka 40g 6,12	Szynka z indyka 40g 6,12	Polędwica z indyka 30g 6,12
	Ogonówka 30g 6,12	Polędwica z indyka 30g 6,12	Surówka z ogórka 50g
	Surówka z ogórka 50g	Surówka z ogórka 50g	Ser kremowy topiony 7
	Pomidor 50g	Sałata	Sałata
	Ser plastry 7	Ser kremowy topiony 7	Herbata bez cukru
	Sałata	Herbata	Płatki na mleku 200g 7
Herbata	Płatki na mleku 200g 7		
Płatki na mleku 200g 7			
<b>OBIAD</b>	Krupnik z ryżu 450g 1,9	Krupnik z ryżu czysty 450g 9	Krupnik z ryżu czysty 450g 9
	Kotlet mielony 100g 1,4	Pulpet gotowany 80g 1,4	Pulpet gotowany 80g 1,4
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Ćwikła z jabłkiem 100g	Ćwikła z jabłkiem 100g	Ćwikła z jabłkiem 100g
	Kompot	Woda	Woda
	Grzesiek 1,7	Ciastka zbożowe bez cukru	Ciastka zbożowe bez cukru
<b>KOLACJA</b>	Bigos 350g	Sałatka wiosenna 100g 4	Sałatka wiosenna 100g 4
	Masło 15g 7	Masło 15g 7	Masło 15g 7
	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
	Ser żółty 30g 7	Twaróg półtłusty 50g 7	Polędwica z indyka 40g 6,12
	Kiełbasa zielonogórska 40g 6,12	Polędwica z indyka 40g 6,12	Szynka gotowana 40g 6,12
	Szynka wiejska 40g 6,12	Szynka gotowana 40g 6,12	Twaróg półtłusty 50g 7
	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g
	Herbata	Herbata	Herbata bez cukru

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

85. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
86. Skorupiaki i produkty pochodne.
87. Ryby i produkty pochodne.
88. Jaja i produkty pochodne.
89. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
90. Soja i produkty pochodne.
91. Mleko i produkty pochodne.
92. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
93. Seler i produkty pochodne.
94. Gorczyca i produkty pochodne.
95. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
96. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
97. Łubin i produkty pochodne.
98. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

08.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
	Masło 15g 7	Masło 15g 7	Masło 15g 7
	Szynka chlebowa 30g 6,12	Twaróg 50g 7	Szynka chlebowa 30g 6,12
	Twaróg 50g 7	Szynka chlebowa 30g 6,12	Liść sałaty
	Liść sałaty	Liść sałaty	Twaróg 50g 7
	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

	Miód Herbata Jogurt owocowy 7	Miód Herbata Jogurt naturalny 7	Herbata bez cukru Jogurt naturalny 7
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450g 1,4, 4,9 Udka pieczone 1. 7 Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Woda 200g	Rosół z makaronem 450g 1,4, 9 Udka gotowane Ziemniaki 200g Brokuł 150g Woda 200g	Rosół z makaronem 450g 1,4,9 Udka gotowane Ziemniaki 200g Brokuł 150g Woda 200g
<b>KOLACJA</b>	Jajko w sosie tatarskim 4,7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Polędwica z indyka 40g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Ser żółty 30g 7 Surówka z pomidora 50g Surówka z ogórka 50g Herbata	Jajko gotowane 4 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Polędwica z indyka 40g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Surówka z pomidora 50g Surówka z ogórka 50g Herbata	Jajko gotowane 4 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Polędwica z indyka 40g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Surówka z pomidora 50g Surówka z ogórka 50g Herbata

*Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:*

99. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
100. Skorupiaki i produkty pochodne.
101. Ryby i produkty pochodne.
102. Jaja i produkty pochodne.
103. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
104. Soja i produkty pochodne.
105. Mleko i produkty pochodne.
106. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
107. Seler i produkty pochodne.
108. Gorczyca i produkty pochodne.
109. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
110. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
111. Łubin i produkty pochodne.
112. Mięczaki i produkty pochodne.

### JADŁOSPIS

09.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Twarożek 50g 7 Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Dżem Paszтет 40g 6,12 Szynka biała 30g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Dżem Masło 15g 7 Polędwica z indyka 30g 6,12 Szynka biała 30g 6,12 Surówka z pomidora 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Polędwica z indyka 30g 6,12 Szynka biała 30g 6,12 Surówka z pomidora 50g Ogórek zielony 50g Herbata



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasza Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

	Zupa z zielonej fasoli zabieleniana 450g	Zupa z zielonej kaszy 450g	Zupa z zielonej kaszy 450g
<b>OBIAŁ</b>	1,7,9 Duszonka wieprzowa 180g 1,7 Kasza 200g Surówka wielowarzywna 100g 9 Kompot 200g	1,7,9 Sztuka mięsa gotowana 90g Kasza 200g Surówka wielowarzywna 100g 9 Kompot 200g	1,7,9 Sztuka mięsa gotowana 90g Kasza 200g Surówka wielowarzywna 100g 9 Woda 200g
	<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane 1 Pasta mięsno-warzywna 40g 9,7 Masło 15g 7 Ogonówka 40g 6,12 Szynka tostowa 30g 6,12 Ser plastry 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Pieczywo mieszane Pasta mięsno-warzywna 40g 9,7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 40g 6,12 Szynka tostowa 30g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata Serek Hochland 1 szt 7

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 113. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 114. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 115. Ryby i produkty pochodne.
- 116. Jaja i produkty pochodne.
- 117. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 118. Soja i produkty pochodne.
- 119. Mleko i produkty pochodne.
- 120. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 121. Seler i produkty pochodne.
- 122. Gorczyca i produkty pochodne.
- 123. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 124. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 125. Łubin i produkty pochodne.
- 126. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS 10.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Dżem 20g Masło 15g 7 Twarożek 50g 7 Przysmak szynkowy 40g 6,12 Szynka chlebowa 30g 6,12 Ser żółty 30g 7 Herbata Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Płatki na mleku 200g 7 Drożdżówka 1	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka chlebowa 40g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Dżem 20g Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Ser kremowy topiony 7 Herbata Płatki na mleku 200g 7 Ciastka zbożowe b/cukru	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 30g 6,12 Szynka chlebowa 40g 6, Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru Płatki na mleku 200g 7 Ciastka zbożowe b/cukru



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450g 1,9,7 Rolada mielona ze szpinakiem w sosie 100g 1,4,6,7 Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g 9 Woda 200g	Zupa ogórkowa czysta 450g 9 Rolada mielona ze szpinakiem 100g 1,4 Ziemniaki 200g Warzywa na parze 150g 9 Woda 200g	Zupa ogórkowa czysta 450g 9 Rolada mielona ze szpinakiem 100g 1,4 Ziemniaki 200g Warzywa na parze 150g 9 Woda 200g
	<b>KOLACJA</b>	Sałátka makaronowa 100g 1,4 Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Szynka śniadaniowa 30g 6,12 Kiełbasa żywiecka 40g 6,12 Ser topiony plastry 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Sałátka makaronowa 100g 1,4 Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Szynka śniadaniowa 30g 6,12 Szynka z indyka 40g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 127. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 128. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 129. Ryby i produkty pochodne.
- 130. Jaja i produkty pochodne.
- 131. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 132. Soja i produkty pochodne.
- 133. Mleko i produkty pochodne.
- 134. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 135. Seler i produkty pochodne.
- 136. Gorczyca i produkty pochodne.
- 137. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 138. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 139. Łubin i produkty pochodne.
- 140. Mięczaki i produkty pochodne

## JADŁOSPIS

11.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane, bułka 1 Ser topiony 1/3 7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 30g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Paszтет 40g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Jajecznica z 2 jaj 4 Herbata	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka z indyka 40g 6,12 Szynka tostowa 30g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Jajecznica z 2 jaj 4 Herbata	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka z indyka 40g 6,12 Szynka tostowa 30g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Jogurt naturalny 7 Jajecznica z 2 jaj 4 Herbata bez cukru
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g 1,7,9, Rolada wieprzowa 100 g 1,4,7 Kopytka 200g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 450g 9, Sztuka mięsa gotowana 100g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 450g 9, Sztuka mięsa gotowana 100g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 100g Woda 200g



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
	Szynka wędzona 30g 6,12	Szynka biała 30g 6,12	Szynka biała 30g 6,12
	Szynka biała 30g 6,12	Szynka gotowana 30g 6,12	Szynka gotowana 30g 6,12
	Pasta rybna 40g 3,9	Pasta rybna 40g 3,9	Pasta rybna 40g 3,9
	Masło 15g 7	Masło 15g 7	Masło 15g
	Herbata	Ser kremowy topiony 7	Twaróg półtłusty 50g 7
	Ser żółty 30g 7	Pomidor 50g	Pomidor 50g
	Pomidor 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g
	Ogórek zielony 50g	Herbata	Herbata bez cukru

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

141. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
142. Skorupiaki i produkty pochodne.
143. Ryby i produkty pochodne.
144. Jaja i produkty pochodne.
145. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
146. Soja i produkty pochodne.
147. Mleko i produkty pochodne.
148. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
149. Seler i produkty pochodne.
150. Gorczyca i produkty pochodne.
151. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
152. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
153. Łubin i produkty pochodne.
154. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

12.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Twarożek 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka chlebowa 30g 6,12 Szynka biała 30g 6,12 Miód 20g Ogórek zielony 50g Herbata Manna na mleku 200g 7	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Miód 20g Pieczywo mieszane 1 Szynka biała 30g Szynka gotowana 30g 6,12 Ogórek zielony 50g Herbata Manna na mleku 200g 7	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka biała 30g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Ogórek zielony 50g Pomidor 50g Herbata bez cukru Manna na mleku 200g 7
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z makaronem 450g 1,9 Ziemniaki 200g 1 Sznyceł 100g 4,1 Ziemniaki 200g 1 Kapusta biała gotowana 150g 1 Kompot 200g	Barszcz czerwony czysty z makaronem 450g 1,9 Ziemniaki 200g 1 Sztuka mięsa gotowana 100g Kapusta biała gotowana 150g Kompot 200g	Barszcz czerwony czysty z makaronem 450g 1,9 Ziemniaki 200g 1 Sztuka mięsa gotowana 100g Kapusta biała gotowana 150g Kompot 200g
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane 1 Parówki cienkie 70g 6,12 Pasta jajeczna 40g 4 Pomidor 50g Zielonogórska 40g 6,12 Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Herbata,	Pieczywo mieszane 1 Pasta jajeczna 40g 4 Parówki cienkie 70g 6,12 Pomidor 50g Polędwica z indyka 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Herbata,	Pieczywo mieszane 1 Pasta jajeczna 40g 4 Parówki cienkie 70g 6,12 Pomidor 50g Polędwica z indyka 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Herbata bez cukru,

Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

155. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).  
 156. Skorupiaki i produkty pochodne.  
 157. Ryby i produkty pochodne.  
 158. Jaja i produkty pochodne.  
 159. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.  
 160. Soja i produkty pochodne.  
 161. Mleko i produkty pochodne.  
 162. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.  
 163. Seler i produkty pochodne.  
 164. Gorczyca i produkty pochodne.  
 165. Nasiona sezamu i produkty pochodne.  
 166. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>  
 167. Łubin i produkty pochodne.  
 168. Mięczaki i produkty pochodne.



## CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

### Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

#### JADŁOSPIS

13.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Kiełbasa krakowska 40g 6 ,12 Dżem 20g Herbata Ser żółty 30g 7 Jajko gotowane 4 Surówka z pomidora 50g	Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Polędwica z indyka 40g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Dżem 20g Liść sałaty Surówka z pomidora 50g Jajko gotowane 4 Herbata	Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Polędwica z indyka 40g 6,12 Jajko gotowane 4 Liść sałaty Surówka z pomidora 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru
<b>OBIAD</b>	Fasolowa z ziemniakami 450g 1,7,9 Ryba smażona w jajku 100g 1,3,4, Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 100g 9 Surówka z marchewki 50g Woda 200g Jabłko szt. Paluszki 1	Kapuśniak z kapusty białej-czysty 450g 9 Ryba gotowana w jarzynach 100g 3, 9 Ziemniaki 200g Brokuł 100g Surówka z marchewki 50g Woda 200g Jabłko szt. Ciastka zbożowe b/cukru	Kapuśniak z kapusty białej-czysty 450g 9 Ryba gotowana w jarzynach 100g 3,9 Ziemniaki 200g Brokuł 100g Surówka z marchewki 50g Woda 200g Jabłko szt. Ciastka zbożowe b/cukru
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Sałatka jarzynowa 150g 4,9,10 Szynka gotowana 40g 6,12 Ser żółty 30g 7 Ogórek zielony 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Sałatka jarzynowa 100g 4,9,10 Szynka gotowana 40g 6,12 Ogórek zielony 50g Ser kremowy topiony 7 Herbata	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Sałatka jarzynowa 100g 4,9,10 Szynka gotowana 40g 6,12 Pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g 7 Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru

#### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

169. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).  
 170. Skorupiaki i produkty pochodne.  
 171. Ryby i produkty pochodne.  
 172. Jaja i produkty pochodne.  
 173. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.  
 174. Soja i produkty pochodne.  
 175. Mleko i produkty pochodne.



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

176. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.  
177. Seler i produkty pochodne.  
178. Gorczyca i produkty pochodne.  
179. Nasiona sezamu i produkty pochodne.  
180. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>  
181. Łubin i produkty pochodne.  
182. Mięczaki i produkty pochodne

### JADŁOSPIS

14.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Karczek pieczony 40g 6,12 Szynka chlebowa 40g 6,12 Ogórek zielony 50g Ser żółty 30g Dżem 20g Liść sałaty Herbata Mleko 7 Płatki kukurydziane	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Polędwica z indyka 40g 6,12 Szynka chlebowa 40g 6,12 Ogórek zielony 50g Dżem 20g Liść sałaty Herbata Ser kremowy topiony Mleko 7 Płatki kukurydziane	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Polędwica z indyka 40g 6,12 Szynka chlebowa 40g 6,12 Ogórek zielony 50g Liść sałaty Herbata Mleko 7 Płatki kukurydziane
<b>OBIAD</b>	Krupnik z kaszy zabielały 450g 1.9.7 Mielony z kapustą w sosie pomidorowym 100g 1 Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot 200	Krupnik z kaszy czysty 450g 9 Pulpet gotowany 80g Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot 200g	Krupnik z kaszy czysty 450g 9 Pulpet gotowany 80g Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszzonego 100g Woda 200g
<b>KOLACJA</b>	Sałatka z tuńczykiem 100g 3,4 Masło 15g 7 Przysmak szynkowy 40g 6,12 Ser topiony plastry 7 Pieczywo mieszane 1 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Sałatka z tuńczykiem 100g 3,4 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Sałatka z tuńczykiem 100g 3,4 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru

#### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

183. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).  
184. Skorupiaki i produkty pochodne.  
185. Ryby i produkty pochodne.  
186. Jaja i produkty pochodne.  
187. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.  
188. Soja i produkty pochodne.  
189. Mleko i produkty pochodne.  
190. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.  
191. Seler i produkty pochodne.  
192. Gorczyca i produkty pochodne.  
193. Nasiona sezamu i produkty pochodne.  
194. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>  
195. Łubin i produkty pochodne.  
196. Mięczaki i produkty pochodne.



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego  
~~Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego~~

## JADŁOSPIS

15.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Przysmak szynkowy 40g 6,12 Kiełbasa żywiecka 30g 6,12 Masło 15g 7 Surówka z pomidora 50g Ser żółty 30g 7 Miód Herbata Jogurt owocowy 7	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 30g 6,12 Polędwica z indyka 40g 6,12 Surówka z pomidora 50g Miód Herbata Jogurt naturalny 7	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 30g 6,12 Polędwica z indyka 40g 6,12 Surówka z pomidora 50g Ogórek zielony 50g Miód Herbata Jogurt naturalny 7
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450g. 1,9,4 Filet drobiowy panierowany 100g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 9 Kompot 200 Jabłko szt.	Rosół z makaronem 450g 1,9,4 Filet drobiowy gotowany 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 9 Kompot Jabłko szt.	Rosół z makaronem 450g 1, 9,4 Filet drobiowy gotowany 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 9 Kompot Jabłko szt.
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Parówki cielęce 70g 6,12 Polędwica z indyka 30g 6,12 Szynka tostowa 30g 6,12 Ser żółty 30g 7 Herbata Pomidor 50g Ogórek 50g	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Parówki cielęce 70g 6,12 Polędwica z indyka 30g 6,12 Szynka tostowa 30g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Herbata Pomidor 50g Ogórek 50g	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Parówki cielęce 70g 6,12 Polędwica z indyka 30g 6,12 Szynka tostowa 30g 6,12 Herbata bez cukru Twaróg półtłusty 50g 7 Pomidor 50g Ogórek 50g

*Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:*

197. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
198. Skorupiaki i produkty pochodne.
199. Ryby i produkty pochodne.
200. Jaja i produkty pochodne.
201. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
202. Soja i produkty pochodne.
203. Mleko i produkty pochodne.
204. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
205. Seler i produkty pochodne.
206. Gorczyca i produkty pochodne.
207. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
208. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
209. Łubin i produkty pochodne.
210. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

16.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
--	------------------	--------------------	---



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
<b>ŚNIADANIE</b>	Ser żółty 30g 7 Twarożek 50g 7 Masło 15g 7 Dżem Paszтет 40g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Twaróg półtłusty 50g 7 Dżem Masło 15g 7 Połędwica z indyka 30g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Surówka z pomidora 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Połędwica z indyka 30g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Surówka z pomidora 50g Ogórek zielony 50g Herbata
<b>OBIAD</b>	Żurek 450g 1,7,9 Gulasz wieprzowy 180g 1,7 Kasza 200g Surówka z kapusty kiszzonej 100g 7 Kompot 200g Paluszki	Zupa pomidorowa z makaronem czysta 450g 9 Sztuka mięsa gotowana 90g Kasza 200g Surówka z kapusty kiszzonej 100g Chrupki kukurydziane Kompot 200g	Zupa pomidorowa z makaronem czysta 450g 9 Sztuka mięsa gotowana 90g Kasza 200g Surówka z kapusty kiszzonej 100g Woda 200g Chrupki kukurydziane
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane 1 Pasta mięsno-warzywna 40g 9,7 Masło 15g 7 Ogonówka 40g 6,12 Szynka tostowa 30g 6,12 Ser plastry 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Pieczywo mieszane Pasta mięsno-warzywna 40g 9,7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 40g 6,12 Szynka tostowa 30g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata Serek hochland 1 szt . 7	Pieczywo mieszane 1 Pasta mięsno-warzywna 40g 9,7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 40g 6,12 Szynka tostowa 30g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 211. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 212. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 213. Ryby i produkty pochodne.
- 214. Jaja i produkty pochodne.
- 215. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 216. Soja i produkty pochodne.
- 217. Mleko i produkty pochodne.
- 218. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 219. Seler i produkty pochodne.
- 220. Gorczyca i produkty pochodne.
- 221. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 222. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 223. Łubin i produkty pochodne.
- 224. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

17.03.2026r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
--	-------------------------	---------------------------	--



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
	Twarożek 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Dżem Szynka z indyka 40g 6,12 Ogonówka 40g 6,12 Surówka z ogórka 50g Ser plastry 7 Sałata Herbata Płatki na mleku 200g 7	Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Dżem Szynka z indyka 40g 6,12 Połędwica z indyka 40g 6,12 Surówka z ogórka 50g Sałata Ser kremowy topiony 7 Herbata Płatki na mleku 200g 7	Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka 40g 6,12 Połędwica z indyka 40g 6,12 Surówka z ogórka 50g Ser kremowy topiony 7 Sałata Herbata bez cukru Płatki na mleku 200g 7
	Krupnik z ryżu 450g 1,9 Roladka drobiowa panierowana 100g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 50g Surówka z selera 50g 9 Kompot Jabłko	Krupnik z ryżu czysty 450g 9 Roladka drobiowa gotowana 100g 1 Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 50g Surówka z selera 50g 9 Kompot Jabłko gotowane	Krupnik z ryżu czysty 450g 9 Roladka drobiowa gotowana 100g 1 Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 50g Surówka z selera 50g 9 Kompot Jabłko gotowane
	Sałatka makaronowa 100g 1,4, Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Ser żółty 30g 7 Kiełbasa zielonogórska 40g 6,12 Parówki cielęce 70g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Sałatka makaronowa 100g 1,4, Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Połędwica z indyka 40g 6,12 Parówki cielęce 70g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Sałatka makaronowa 100g 1,4, Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Połędwica z indyka 40g 6,12 Parówki cielęce 70g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 225. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 226. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 227. Ryby i produkty pochodne.
- 228. Jaja i produkty pochodne.
- 229. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 230. Soja i produkty pochodne.
- 231. Mleko i produkty pochodne.
- 232. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 233. Seler i produkty pochodne.
- 234. Gorczyca i produkty pochodne.
- 235. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 236. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 237. Łubin i produkty pochodne.
- 238. Mięczaki i produkty pochodne

## JADŁOSPIS

18.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane, bułka 1 Ser topiony 1/3 7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 30g 6,12	Pieczywo mieszane, bułka 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka z indyka 40g 6,12	Pieczywo mieszane, bułka 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka z indyka 40g 6,12



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

	Twaróg półtłusty 50g 7 Paszтет 40g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Jajecznicza z 2 jaj 4 Herbata	Szynka tostowa 30g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Jajecznicza z 2 jaj 4 Herbata	Szynka tostowa 30g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Jogurt naturalny 7 Jajecznicza z 2 jaj 4 Herbata bez cukru
<b>OBIAD</b>	Barszcz ukraiński 450g 1,7,9, Kotlet schabowy panierowany 100 g 1,4,7 Ziemiaki 200g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200g Jabłko	Zupa kalafiorowa czysta 450g 9 Sztuka mięsa gotowana 100g 1,4 Ziemiaki 200g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200g Jabłko	Zupa kalafiorowa czysta 450g .9 Sztuka mięsa gotowana 100g 1,4 Ziemiaki 200g Surówka z kapusty białej 100g Woda 200g Jabłko
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane 1 Szynka wędzona 30g 6,12 Szynka biała 30g 6,12 Pasta rybna 40g 3,9 Masło 15g 7 Herbata Ser żółty 30g 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g	Pieczywo mieszane 1 Szynka biała 30g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Pasta rybna 40g 3,9 Masło 15g 7 Ser kremowy topiony 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Szynka biała 30g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Pasta rybna 40g 3,9 Masło 15g Twaróg półtłusty 50g 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 239. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 240. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 241. Ryby i produkty pochodne.
- 242. Jaja i produkty pochodne.
- 243. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 244. Soja i produkty pochodne.
- 245. Mleko i produkty pochodne.
- 246. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 247. Seler i produkty pochodne.
- 248. Gorczyca i produkty pochodne.
- 249. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 250. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 251. Łubin i produkty pochodne.
- 252. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

19.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Twarożek 50g 7 Masło 15g 7 Dżem Karczek pieczony 30g 6,12 Przysmak szynkowy 30g 6,12 Ser żółty 30g 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Zupa mleczna 7,4	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Dżem Szynka z indyka 30g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata Zupa mleczna 7,4	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka z indyka 30g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru Zupa mleczna 7,4



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

OBIAD	Rosół z makaronem 450g. 1,9,4 Udko w potrawce 1,9,7 Ryż 200g Marchewka gotowana 150g 1 Kompot 200g	Rosół z makaronem 450g 1,9,4 Udko gotowane 9. Ryż 200g Marchewka gotowana 100g Kompot 200g	Rosół z makaronem 450g 1, 9,4 Udko gotowane 9 Ryż 200g Brokuł 150g Kompot bez cukru 200g
	KOLACJA	Pieczywo mieszane 1 Naleśniki 150g 4,7 Masło 15g 7 Ser plastry 7 Ogonówka 30g 6,12 Żywiecka 30g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Sałatka wiosenna 100g 7 Masło 15g 7 Szynka biała 30g 6,12 Szynka z indyka 30g 6,12 Serek kremowy topiony 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 253. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 254. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 255. Ryby i produkty pochodne.
- 256. Jaja i produkty pochodne.
- 257. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 258. Soja i produkty pochodne.
- 259. Mleko i produkty pochodne.
- 260. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 261. Seler i produkty pochodne.
- 262. Gorczyca i produkty pochodne.
- 263. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 264. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 265. Łubin i produkty pochodne.
- 266. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

20.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 1 Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Dżem 20g Szynka wiejska 40g 6,12 Żywiecka 30g 1,6,12 Ogórek zielony 50g Liść sałaty Pomidor 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Dżem 20g Połędwica z indyka 30g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Ogórek zielony 50g Ser kremowy topiony 7 Pomidor 50g Liść sałaty Herbata	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Połędwica z indyka 30g Szynka biała 40g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Liść sałaty Herbata bez cukru
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 450g 1,7,9 Schab w sosie pieczarkowym 100g 1,7, Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 9	Zupa pomidorowa z makaronem czysta 450g 9 Schab gotowany 80g 9 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 9 Woda 200g	Zupa pomidorowa z makaronem czysta 450g 9 Schab gotowany 80g 9 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 9 Woda 200g

	Woda 200g Jogurt owocowy 7	Jogurt naturalny 7	Jogurt naturalny 7
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane 1 Sałatka z tuńczykiem 100g 3,4,7 Masło 15g 7 Ser plastry 7 Szynka wiejska 30g 6,12 Karczek pieczony 40g 6,12 Surówka z pomidora 50g Surówka z ogórka zielonego 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Sałatka z tuńczykiem 100g 3,4,7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 40g 6,12 Szynka z indyka 30g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Surówka z pomidora 50g Sur. z ogórka zielonego 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Sałatka z tuńczykiem 100g 3,4,7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 40g 6,12 Szynka z indyka 30g 6,12 Surówka z pomidora 50g Twaróg półtłusty 50g 7 Sur. z ogórka zielonego 50g Herbata bez cukru

*Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:*

267. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).  
268. Skorupiaki i produkty pochodne.  
269. Ryby i produkty pochodne.  
270. Jaja i produkty pochodne.  
271. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.  
272. Soja i produkty pochodne.  
273. Mleko i produkty pochodne.  
274. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.  
275. Seler i produkty pochodne.  
276. Gorczyca i produkty pochodne.  
277. Nasiona sezamu i produkty pochodne.  
278. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO2  
279. Łubin i produkty pochodne.  
280. Mięczaki i produkty pochodne



## CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

### JADŁOSPIS

21.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek z cebulką 50g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Kiełbasa krakowska 40g 6,12 Ser żółty 30g 7 Ogórek 50g Parówki cielęce 70g 6,12 Dżem 20g sałata Mleko 7 płatki kukurydziane	Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka 40g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Pomidor 50g Ogórek 50g Dżem 20g Parówki cielęce 70g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Sałata Mleko 7 płatki kukurydziane7	Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka 40g 6,12 Pomidor 50g Ogórek 50g Twaróg półtłusty 50g 7 sałata Parówki cielęce 70g 6,12 Mleko 7 płatki kukurydziane7
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g 1,7,9 Sztuka mięsa w sosie koperkowym 90g Ziemniaki 200g Ćwikła z jabłkiem 50g 100g Woda 200g	Zupa ogórkowa czysta 450g 9, Sztuka mięsa wieprz. 90g Ziemniaki 200g Ćwikła z jabłkiem 100g Woda 200g Jabłko szt.	Zupa ogórkowa czysta 450g 9, Sztuka mięsa wieprz. 90g Ziemniaki 200g Ćwikła z jabłkiem 100g Woda 200g Jabłko szt.



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

	Jabłko szt.		
<b>KOLACJA</b>	Masło 15g 7 Szynka wiejska 30g 6,12 Polędwica z indyka 30g 6,12 Pieczywo mieszane 1 Ser topiony plastry 7 Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata	Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka gotowana 30g 6,12 Polędwica z indyka 30g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka gotowana 30g 6,12 Polędwica z indyka 30g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Twaróg półtusty 50g 7 Herbata bez cukru

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 281. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 282. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 283. Ryby i produkty pochodne.
- 284. Jaja i produkty pochodne.
- 285. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 286. Soja i produkty pochodne.
- 287. Mleko i produkty pochodne.
- 288. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 289. Seler i produkty pochodne.
- 290. Gorczyca i produkty pochodne.
- 291. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 292. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 293. Łubin i produkty pochodne.
- 294. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

22.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek 50g 7 Pieczywo mieszane, 1 Masło 15g 7 Szynka wędzona 40g 6,12 Ser żółty 7 Dżem 20g Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Twaróg półtusty 50g 7 Pieczywo mieszane, 1 Masło 15g 7 Szynka chlebowa 40g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Dżem 20g Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata,	Twaróg półtusty 50g 7 Pieczywo mieszane, 1 Masło 15g 7 Szynka chlebowa 40g 6,1 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru, Jogurt naturalny 7
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa zabieleną 450g 1,9 Pulpet w sosie śmietanowym 90/100g 1,4 Ryż 200g Warzywa na parze 150g Kompot 200g	Zupa kalafiorowa czysta 450g 9 Pulpet gotowany 90g 9 Ryż 200g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot 200g	Zupa kalafiorowa czysta 450g 9 Pulpet gotowany 90g 9 Ryż 200g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot 200g



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

<b>KOLACJA</b>	Masło 15g 7	Masło 15g 7	Masło 15g 7
	Fasolka po bretońsku 200g 6,12,1	Carpaccio z buraka 100g 7	Carpaccio z buraka 100g 7
	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
	Szynka tostowa 30g 1,6,12	Szynka biała 30g 1,6,12	Szynka biała 30g 1,6,12
	Karczek pieczony 30g 6,12	Szynka chlebowa 30g 6,12	Szynka chlebowa 30g 6,12
	Ser żółty 30g 7	Ser kremowy topiony 7	Twaróg półtłusty 50g 7
	Pasta rybna 40g 3,9	Pasta rybna 40g 3,9	Pasta rybna 40g 3,9
	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g
	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g
	Herbata	Herbata	Herbata bez cukru

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 295. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 296. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 297. Ryby i produkty pochodne.
- 298. Jaja i produkty pochodne.
- 299. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 300. Soja i produkty pochodne.
- 301. Mleko i produkty pochodne.
- 302. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 303. Seler i produkty pochodne.
- 304. Gorczyca i produkty pochodne.
- 305. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 306. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 307. Łubin i produkty pochodne.
- 308. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

23.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek 50g 7 Pieczywo mieszane, 1 Masło 15g 7 Szynka wędzona 40g 6,12 Ser żółty 7 Dżem 20g Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Twaróg półtłusty 50g 7 Pieczywo mieszane, 1 Masło 15g 7 Szynka chlebowa 40g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Dżem 20g Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata,	Twaróg półtłusty 50g 7 Pieczywo mieszane, 1 Masło 15g 7 Szynka chlebowa 40g 6,1 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru, Jogurt naturalny 7
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa zabieleną 450g 1,9 Pulpet w sosie śmietanowym 90/100g 1,4 Ryż 200g Warzywa na parze 150g Kompot 200g	Zupa kalafiorowa czysta 450g 9 Pulpet gotowany 90g 9 Ryż 200g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot 200g	Zupa kalafiorowa czysta 450g 9 Pulpet gotowany 90g 9 Ryż 200g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot 200g
<b>KOLACJA</b>	Masło 15g 7 Fasolka po bretońsku 200g 6,12,1 Pieczywo mieszane 1 Szynka tostowa 30g 1,6,12 Karczek pieczony 30g 6,12 Ser żółty 30g 7 Pasta rybna 40g 3,9 Pomidor 50g	Masło 15g 7 Carpaccio z buraka 100g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka biała 30g 1,6,12 Szynka chlebowa 30g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Pasta rybna 40g 3,9 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g	Masło 15g 7 Carpaccio z buraka 100g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka biała 30g 1,6,12 Szynka chlebowa 30g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Pasta rybna 40g 3,9 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

Ogórek zielony 50g Herbata	Herbata	Herbata bez cukru
-------------------------------	---------	-------------------

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 309. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 310. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 311. Ryby i produkty pochodne.
- 312. Jaja i produkty pochodne.
- 313. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 314. Soja i produkty pochodne.
- 315. Mleko i produkty pochodne.
- 316. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 317. Seler i produkty pochodne.
- 318. Gorczyca i produkty pochodne.
- 319. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 320. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 321. Łubin i produkty pochodne.
- 322. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

24.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Twarożek 50g 7 Dżem 20g Ser żółty 30g 7 Pieczywo mieszane 1 Kiełbasa żywiecka 40g 6,12 Pomidor 50g Herbata Manna na mleku 7	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Dżem 20g Polędwica z indyka 40g 6,12 Serek kremowy topiony 7 Twaróg półtłusty 50g 7 Pomidor 50g Herbata Manna na mleku 7	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Polędwica z indyka 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Pomidor 50g Jogurt naturalny 7 Herbata bez cukru Manna na mleku 7
<b>OBIAD</b>	Kapuśniak z kapusty kiszanej 450g 1,9,7 Roladka wieprzowa panierowana 100g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 50g Surówka z selera 50g 9 Kompot 200g	Kapuśniak z kapusty białej czysty 450g 9 Roladka wieprzowa gotowana 90g ziemniaki 200g Surówka z marchewki 50g Surówka z selera 50g 9 Kompot 200g	Kapuśniak z kapusty białej czysty 450g 9 Roladka wieprzowa gotowana 90g ziemniaki 200g Surówka z marchewki 50g Surówka z selera 50g 9 Kompot 200g
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Kiełbasa parówkowa 100g 6,12 Pasta mięsno-warz. 40g 7,9 Polędwica z indyka 40g 6,12 Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Parówki cielęce 70g 6,12 Szynka z indyka 40g 6,12 Pasta mięsno-warz. 40g 6,12 Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Parówki cielęce 70g 6,12 Pasta mięsno-warz. 40g 7,9 Szynka z indyka 40g 6,12 Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 323. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 324. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 325. Ryby i produkty pochodne.
- 326. Jaja i produkty pochodne.
- 327. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 328. Soja i produkty pochodne.
- 329. Mleko i produkty pochodne.
- 330. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 331. Seler i produkty pochodne.
- 332. Gorczyca i produkty pochodne.
- 333. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 334. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO2
- 335. Łubin i produkty pochodne.
- 336. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

25.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Twarożek 50g 7 Masło 15g 7 Szynka tyrolska 30g 6,12 Pieczeń 40g 6,12 Dżem Herbata , Ser żółty 30g 7 Jajecznica z 2 jaj 4 Ogórek zielony 50g	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Połędwica z indyka 30g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Dżem Ser kremowy topiony 7 Herbata Jajecznica z 2 jaj 4 Pomidor 50g	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Połędwica z indyka 30g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Herbata bez cukru Jajecznica z 2 jaj 4 Pomidor 50g
<b>OBIAD</b>	Czerwony barszcz z makaronem 450g 1,7,9 Kotlet mielony z pieczarkami 100g 1,4, Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 100g 9 Kompot Jabłko szt.	Czerwony barszcz czysty z makaronem 450g 1,9 Pulpet gotowany z warzywami 80g 9 Surówka wielowarzywna 100g 9 Ziemniaki 200g Kompot Jabłko szt.	Czerwony barszcz czysty z makaronem 450g 1,9 Pulpet gotowany z warzywami 80g 9 Surówka wielowarzywna 100g 9 Ziemniaki 200g Kompot bez cukru Jabłko szt.
<b>KOLACJA</b>	Masło 15g 7 Ser topiony plastry 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka chlebowa 40g 6,12 Kiełbasa żywiecka 30g 6,12 Ogórek zielony 50g Surówka z pomidora 50g Herbata	Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka 40g 6,12 Szynka śniadaniowa 30g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Ogórek zielony 50g Surówka z pomidora 50g Herbata	Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka z indyka 40g 6,12 Szynka śniadaniowa 30g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Ogórek zielony 50g Surówka z pomidora 50g Herbata bez cukru



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

*Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:*

- 337. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 338. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 339. Ryby i produkty pochodne.
- 340. Jaja i produkty pochodne.
- 341. Orzechy ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne.
- 342. Soja i produkty pochodne.
- 343. Mleko i produkty pochodne.
- 344. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 345. Seler i produkty pochodne.
- 346. Gorczyca i produkty pochodne.
- 347. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 348. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 349. Łubin i produkty pochodne.
- 350. Mięczaki i produkty pochodne.

### JADŁOSPIS

26.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Ogonówka 30g 6, 12, Zielonogórska 30g 6,12, Herbata Sur z pomidora 50g Twaróg 50g	Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka biała30g 6, 12, Szynka gotowana 30g 6,12,Herbata Twaróg 50g Sur z pomidora50g	Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka biała30g 6, 12, Szynka gotowana 30g 6,12, Herbata bez cukru Twaróg 50g Sur z pomidora50g
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450g 1,7,9, Kotlet schabowy panier.110g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka kapusty białej 100g Kompot 200g Jabłko Jogurt owocowy 7	Rosół z makaronem 450g 1,7,9, Schab gotowany.100g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka kapusty białej 100g Kompot 200g Jabłko Jogurt naturalny	Rosół z makaronem 450g 1,7,9, Schab gotowany.100g 1,4 Ziemniaki 200g Surówka kapusty białej 100g Kompot 200g Jabłko Jogurt naturalny

# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

<b>KOLACJA</b>	Jajko w majonezie 1 szt. 4	Jajko na miękko 1 szt. 4	Jajko na miękko 1 szt. 4
	Polędwica z indyka 30g 6,12	Polędwica z indyka 30g 6,12	Polędwica z indyka 30g 6,12
	Masło 15g herbata 7	Masło 15g 7 herbata	Masło 15g 7 herbata
	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
	Ser żółty 30g 7	Szynka gotowana 30g 6,12	Szynka gotowana 30g 6,12
	Szynka gotowana 30g 6,12	Ser kremowy topiony 7	Twaróg półtłusty 50g 7
	Surówka z pomidora 50 g	Surówka z pomidora 50g	Surówka z pomidora 50g

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 351. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 352. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 353. Ryby i produkty pochodne.
- 354. Jaja i produkty pochodne.
- 355. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 356. Soja i produkty pochodne.
- 357. Mleko i produkty pochodne.
- 358. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 359. Seler i produkty pochodne.
- 360. Gorczyca i produkty pochodne.
- 361. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 362. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 363. Łubin i produkty pochodne.
- 364. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

27.03.2026r

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka tostowa 40g 6,12 Szynka chlebowa 40g 6,12 Ser topiony 1/3 7 Surówka z pomidora 50g Herbata	Ser kremowy topiony 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka gotowana 40g 6,12 Szynka z indyka 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Surówka z pomidora 50g Herbata	Ser kremowy topiony 7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Szynka gotowana 40g Szynka z indyka 40g 6,12 Twaróg półtłusty 50g 7 Surówka z pomidora 50g Herbata bez cukru
<b>OBİAD</b>	Zupa grzybowa z makaronem 450g 1,9,7 Filet rybny w jajku 110g 1,4 Ziemniaki 200g 1 Surówka z kapusty kiszonej 100g 9 Kompot 200g Jabłko	Pomidorowa z makaronem 450 g 9,1 Filet rybny gotowany w jarzynach 80g 3,9 Surówka z kapusty kiszonej 100g 9 Ziemniaki 200g Kompot 200g Jabłko gotowane	Pomidorowa z makaronem 450 g 9,1 Filet rybny gotowany w jarzynach 80g 3,9 Surówka z kapusty kiszonej 100g 9 Ziemniaki 200g Kompot 200g Jabłko gotowane



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

<b>KOLACJA</b>	Kiełbasa śląska 100g 1,6,12	Parówki cienkie 100g 6,12	Parówki cienkie 100g 6,12
	Masło 15g 7,	Masło 15g 7	Masło 15g 7
	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
	Szynka chlebowa 40g 6,12	Twaróg półtłusty 50g 7	Twaróg półtłusty 50g 7
	Twaróg półtłusty 50g 7	Szynka chlebowa 40g 6,12	Szynka chlebowa 40g 6,12
	Ser żółty 30g 7	Ser kremowy topiony 7	Ser kremowy topiony 7
	Surówka z pomidora 50g	Surówka z pomidora 50g	Surówka z pomidora 50g
	Herbata	Herbata	Herbata bez cukru

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 365. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 366. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 367. Ryby i produkty pochodne.
- 368. Jaja i produkty pochodne.
- 369. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 370. Soja i produkty pochodne.
- 371. Mleko i produkty pochodne.
- 372. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 373. Seler i produkty pochodne.
- 374. Gorczyca i produkty pochodne.
- 375. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 376. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 377. Łubin i produkty pochodne.
- 378. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

28.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek 50g 7	Twaróg półtłusty 50g 7	Twaróg półtłusty 50g 7
	Masło 15g 7	Masło 15g 7	Masło 15g 7
	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
	Dżem	Dżem	Szynka z indyka 40g 6,12
	Szynka z indyka 40g 6,12	Szynka z indyka 40g 6,12	Polędwica z indyka 30g 6,12
	Ogonówka 30g 6,12	Polędwica z indyka 30g 6,12	Surówka z ogórka 50g
	Surówka z ogórka 50g	Surówka z ogórka 50g	Ser kremowy topiony 7
	Pomidor 50g	Sałata	Sałata
	Ser plastry 7	Ser kremowy topiony 7	Herbata bez cukru
	Sałata	Herbata	Płatki na mleku 200g 7
Herbata	Płatki na mleku 200g 7		
Płatki na mleku 200g 7			
<b>OBIAD</b>	Krupnik z ryżu 450g 1,9	Krupnik z ryżu czysty 450g 9	Krupnik z ryżu czysty 450g 9
	Kotlet mielony 100g 1,4	Pulpet gotowany 80g 1,4	Pulpet gotowany 80g 1,4
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Ćwikła z jabłkiem 100g	Ćwikła z jabłkiem 100g	Ćwikła z jabłkiem 100g
	Kompot	Woda	Woda
	Grzesiek 1,7	Ciastka zbożowe bez cukru	Ciastka zbożowe bez cukru



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

<b>KOLACJA</b>	Bigos 350g	Sałłatka wiosenna 100g 4	Sałłatka wiosenna 100g 4
	Masło 15g 7	Masło 15g 7	Masło 15g 7
	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
	Ser żółty 30g 7	Twaróg półtłusty 50g 7	Polędwica z indyka 40g 6,12
	Kiełbasa zielonogórska 40g 6,12	Polędwica z indyka 40g 6,12	Szynka gotowana 40g 6,12
	Szynka wiejska 40g 6,12	Szynka gotowana 40g 6,12	Twaróg półtłusty 50g 7
	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g
	Herbata	Herbata	Herbata bez cukru

### Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:

- 379. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 380. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 381. Ryby i produkty pochodne.
- 382. Jaja i produkty pochodne.
- 383. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 384. Soja i produkty pochodne.
- 385. Mleko i produkty pochodne.
- 386. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 387. Seler i produkty pochodne.
- 388. Gorczyca i produkty pochodne.
- 389. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 390. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 391. Łubin i produkty pochodne.
- 392. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

29.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Szynka chlebowa 30g 6,12 Twaróg 50g 7 Liść sałaty Ogórek zielony 50g Miód Herbata Jogurt owocowy 7	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Twaróg 50g 7 Szynka chlebowa 30g 6,12 Liść sałaty Ogórek zielony 50g Miód Herbata Jogurt naturalny 7	Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Szynka chlebowa 30g 6,12 Liść sałaty Twaróg 50g 7 Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru Jogurt naturalny 7
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450g 1,4, 49 Udko pieczone 1. 7 Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Woda 200g	Rosół z makaronem 450g 1,4, 9 Udko gotowane Ziemniaki 200g Brokuł 150g Woda 200g	Rosół z makaronem 450g 1,4,9 Udko gotowane Ziemniaki 200g Brokuł 150g Woda 200g
<b>KOLACJA</b>	Jajko w sosie tatarskim 4,7 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Polędwica z indyka 40g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Ser żółty 30g 7 Surówka z pomidora 50g	Jajko gotowane 4 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Polędwica z indyka 40g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Surówka z pomidora 50g Surówka z ogórka 50g	Jajko gotowane 4 Masło 15g 7 Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Polędwica z indyka 40g 6,12 Szynka biała 40g 6,12 Surówka z pomidora 50g



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

## Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

Surówka z ogórka 50g Herbata	Herbata	Surówka z ogórka 50g Herbata
---------------------------------	---------	---------------------------------

*Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:*

- 393. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 394. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 395. Ryby i produkty pochodne.
- 396. Jaja i produkty pochodne.
- 397. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 398. Soja i produkty pochodne.
- 399. Mleko i produkty pochodne.
- 400. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 401. Seler i produkty pochodne.
- 402. Gorczyca i produkty pochodne.
- 403. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 404. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 405. Łubin i produkty pochodne.
- 406. Mięczaki i produkty pochodne.

### JADŁOSPIS

29.03.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczyczo mieszane 1 Twarożek 50g 7 Ser żółty 30g 7 Masło 15g 7 Dżem Paszтет 40g 6,12 Szynka biała 30g 6,12 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Pieczyczo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Dżem Masło 15g 7 Polędwica z indyka 30g 6,12 Szynka biała 30g 6,12 Surówka z pomidora 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Pieczyczo mieszane 1 Twaróg półtłusty 50g 7 Masło 15g 7 Polędwica z indyka 30g 6,12 Szynka biała 30g 6,12 Surówka z pomidora 50g Ogórek zielony 50g Herbata
<b>OBIAD</b>	Zupa z zielonej fasoli zabieleną 450g 1,7,9 Duszonka wieprzowa 180g 1,7 Kasza 200g Surówka wielowarzywna 100g 9 Kompot 200g	Zupa z zielonej fasoli 450g 1,7,9 Sztuka mięsa gotowana 90g Kasza 200g Surówka wielowarzywna 100g 9 Kompot 200g	Zupa z zielonej fasoli 450g 1,7,9 Sztuka mięsa gotowana 90g Kasza 200g Surówka wielowarzywna 100g 9 Woda 200g



# CENTRUM REHABILITACJI ROLNIKÓW

	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1	Pieczywo mieszane 1
<b>KOLACJA</b>	Pasta mięsno-warzywna 40g 9,7	mięsno-warzywna 40g 9,7	Pasta mięsno-warzywna 40g 9,7
	Masło 15g 7	Masło 15g 7	Masło 15g 7
	Ogonówka 40g 6,12	Szynka gotowana 40g 6,12	Szynka gotowana 40g 6,12
	Szynka tostowa 30g 6,12	Szynka tostowa 30g 6,12	Szynka tostowa 30g 6,12
	Ser plastry 7	Pomidor 50g	Twaróg półtusty 50g 7
	Pomidor 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g
	Ogórek zielony 50g	Herbata	Ogórek zielony 50g
	Herbata	Serek Hochland 1 szt 7	Herbata

*Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:*

- 407. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 408. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 409. Ryby i produkty pochodne.
- 410. Jaja i produkty pochodne.
- 411. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 412. Soja i produkty pochodne.
- 413. Mleko i produkty pochodne.
- 414. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 415. Seler i produkty pochodne.
- 416. Gorczyca i produkty pochodne.
- 417. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 418. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 419. Łubin i produkty pochodne.
- 420. Mięczaki i produkty pochodne.

## JADŁOSPIS

**31.03.2026r.**

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>ŚNIADANIE</b>	Pieczywo mieszane 1 Dżem 20g Masło 15g 7 Twarożek 50g 7 Przysmak szynkowy 40g 6,12 Szynka chlebowa 30g 6,12 Ser żółty 30g 7 Herbata Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Płatki na mleku 200g 7 Drożdżówka 1	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka chlebowa 40g 6,12 Szynka gotowana 30g 6,12 Dżem 20g Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Ser kremowy topiony 7 Herbata Płatki na mleku 200g 7 Ciastka zbożowe b/cukru	Pieczywo mieszane 1 Twaróg półtusty 50g 7 Masło 15g 7 Szynka gotowana 30g 6,12 Szynka chlebowa 40g 6, Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata bez cukru Płatki na mleku 200g 7 Ciastka zbożowe b/cukru
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450g 1,9,7 Rolada mielona ze szpinakiem w sosie 100g 1,4,6,7 Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g 9 Woda 200g	Zupa ogórkowa czysta 450g 9 Rolada mielona ze szpinakiem 100g 1,4 Ziemniaki 200g Warzywa na parze 150g 9 Woda 200g	Zupa ogórkowa czysta 450g 9 Rolada mielona ze szpinakiem 100g 1,4 Ziemniaki 200g Warzywa na parze 150g 9 Woda 200g
<b>KOLACJA</b>	Sałatka makaronowa 100g 1,4 Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Szynka śniadaniowa 30g 6,12 Kiełbasa żywiecka 40g 6,12 Ser topiony plastry 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata	Sałatka makaronowa 100g 1,4 Pieczywo mieszane 1 Masło 15g 7 Szynka śniadaniowa 30g 6,12 Szynka z indyka 40g 6,12 Ser kremowy topiony 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g	Sałatka makaronowa 100g 1,4 Pieczywo mieszane 100g Masło 15g 7 Szynka śniadaniowa 30g 6,12 Szynka z indyka 40g 6,12 Twaróg półtusty 50g 7 Pomidor 50g Ogórek zielony 50g

	Herbata	Herbata bez cukru
--	---------	-------------------

*Wykaz alergenów które mogą występować w jadłospisie:*

- 421. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe).
- 422. Skorupiaki i produkty pochodne.
- 423. Ryby i produkty pochodne.
- 424. Jaja i produkty pochodne.
- 425. Orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne.
- 426. Soja i produkty pochodne.
- 427. Mleko i produkty pochodne.
- 428. Orzechy tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia i produkty pochodne.
- 429. Seler i produkty pochodne.
- 430. Gorczyca i produkty pochodne.
- 431. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 432. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 433. Łubin i produkty pochodne.
- 434. Mięczaki i produkty pochodne