

| Jadłospis                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Poniedziałek (2026-06-29)                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b><br><br>E: 2137.88 kcal, B: 97.73 g, T: 66.77 g, W: 305.25 g, Błonnik [g]: 36.92, Cukier [g]: 72.17, Sód [mg]: 1901.48, Kwasy tł. nas. [g]: 28.66                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                   |
|                                                                                                                                                                                                        | Zupa mleczna - makaron 300g (gluten,mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko)<br>Szynka wędzona 30g (soja)<br>Jabłko 150g          | Brokułowa z ziemniakiem 350g (seler,gluten)<br>Gulasz wieprzowy 200g (seler,gluten)<br>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten)<br>Buraki, gotowane 150g<br>Kompot z czerwonej porzeczki 250g       | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (ryby,seler)<br>Sałata z pomidorem i olejem 90g | Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)                                                                                                                                                                                                    |                                   |
| <b>Dieta łatwostrawna</b><br><br>E: 2059.71 kcal, B: 97.41 g, T: 48.32 g, W: 324.45 g, Błonnik [g]: 24.09, Cukier [g]: 54.3, Sód [mg]: 1976.44, Kwasy tł. nas. [g]: 23.58                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                   |
|                                                                                                                                                                                                        | Zupa mleczna - makaron 300g (gluten,mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 100g (gluten)<br>Szynka wędzona 60g (soja)<br>Jabłko gotowane 150g                                                                           | Ziemniaczanka z koprem 350g (seler,gluten)<br>Gulasz wołowy, gotowany 200g (seler,gluten)<br>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten)<br>Buraki, gotowane 150g<br>Kompot z czerwonej porzeczki 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 120g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (ryby,seler)<br>Sałata z pomidorem i olejem 90g                                   | Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)                                                                                                                                                                                                    |                                   |
| <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 1937.46 kcal, B: 100.59 g, T: 65.64 g, W: 254.7 g, Błonnik [g]: 35.05, Cukier [g]: 44.88, Sód [mg]: 2342.23, Kwasy tł. nas. [g]: 27.19 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny</b>              |
|                                                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 60g (gluten)<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Szynka wędzona 60g (soja)<br>Jabłko 150g                                                                                                              | Serek wiejski naturalny 200g (mleko)                                                                                                                                                                        | Ziemniaczanka z koprem 350g (seler,gluten)<br>Gulasz wołowy, gotowany 200g (seler,gluten)<br>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten)<br>Surówka z białej kapusty 150g                                                       | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 80g (gluten)<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (ryby,seler)<br>Sałata z pomidorem i olejem 90g          | Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) |
| <b>Dieta podstawowa cięża/laktacja</b><br><br>E: 2369.38 kcal, B: 120.03 g, T: 77.07 g, W: 318.4 g, Błonnik [g]: 33.92, Cukier [g]: 60.62, Sód [mg]: 2458.48, Kwasy tł. nas. [g]: 35.6                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny</b>              |
|                                                                                                                                                                                                        | Zupa mleczna - makaron 300g (gluten,mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko)<br>Szynka wędzona 30g (soja)<br>Jabłko gotowane 150g | Serek wiejski naturalny 200g (mleko)                                                                                                                                                                        | Brokułowa z ziemniakiem 350g (seler,gluten)<br>Gulasz wieprzowy 200g (seler,gluten)<br>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten)<br>Buraki, gotowane 150g<br>Kompot z czerwonej porzeczki 250g                                | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta rybna z jarzynami i pomidorami 100g (ryby,seler)<br>Sałata z pomidorem i olejem 90g | Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                 | Poniedziałek (2026-06-29)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna cięża/laktacja</b><br><br>E: 2253.71 kcal, B: 119.41 g, T: 58.32 g, W: 328.45 g, Błonnik [g]: 24.09, Cukier [g]: 57.3, Sód [mg]: 2536.44, Kwasy tł. nas. [g]: 30.58 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                              |
|                                                                                                                                                                                           | <b>Zupa mleczna - makaron</b> 300g ( <u>gluten,mleko</u> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb pszenny 100g ( <u>gluten</u> )<br>Szynka wędzona 60g ( <u>soja</u> )<br>Jabłko gotowane 150g                                                                                          | Serek wiejski naturalny 200g ( <u>mleko</u> ) | <b>Ziemniaczanka z koprem</b> 350g ( <u>seler,gluten</u> )<br><b>Gulasz wołowy, gotowany</b> 200g ( <u>seler,gluten</u> )<br>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g ( <u>gluten</u> )<br>Buraki, gotowane 150g<br><b>Kompot z czerwonej porzeczki</b> 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br><b>Pasta rybna z jarzynami i pomidorami</b> 100g ( <u>ryby,seler</u> )<br><b>Salata z pomidorem i olejem</b> 90g                                                  | Kefir, 1,5% tłuszczu 200g ( <u>mleko</u> ) |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 2172.78 kcal, B: 97.02 g, T: 67.97 g, W: 307.99 g, Błonnik [g]: 40.3, Cukier [g]: 81.05, Sód [mg]: 1733.48, Kwasy tł. nas. [g]: 29.6          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                              |
|                                                                                                                                                                                           | <b>Zupa mleczna - makaron</b> 300g ( <u>gluten,mleko</u> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Ser Mozzarella, w kostce 30g ( <u>mleko</u> )<br>Szynka wędzona 30g ( <u>soja</u> )<br>Jabłko 150g | Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g           | <b>Brokułowa z ziemniakiem</b> 350g ( <u>seler,gluten</u> )<br><b>Gulasz wieprzowy</b> 200g ( <u>seler,gluten</u> )<br>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g ( <u>gluten</u> )<br>Buraki, gotowane 150g<br><b>Kompot z czerwonej porzeczki</b> 250g       | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br><b>Pasta rybna z jarzynami i pomidorami</b> 100g ( <u>ryby,seler</u> )<br><b>Salata z pomidorem i olejem</b> 90g | Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g     |
| <b>Dieta łatwostrawna dziecięca</b><br><br>E: 2091.61 kcal, B: 96.46 g, T: 49.54 g, W: 326.89 g, Błonnik [g]: 28.05, Cukier [g]: 63.3, Sód [mg]: 1805.84, Kwasy tł. nas. [g]: 24.52       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                              |
|                                                                                                                                                                                           | <b>Zupa mleczna - makaron</b> 300g ( <u>gluten,mleko</u> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb pszenny 100g ( <u>gluten</u> )<br>Szynka wędzona 60g ( <u>soja</u> )<br>Jabłko gotowane 150g                                                                                          | Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g           | <b>Ziemniaczanka z koprem</b> 350g ( <u>seler,gluten</u> )<br><b>Gulasz wołowy, gotowany</b> 200g ( <u>seler,gluten</u> )<br>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g ( <u>gluten</u> )<br>Buraki, gotowane 150g<br><b>Kompot z czerwonej porzeczki</b> 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 100g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br><b>Pasta rybna z jarzynami i pomidorami</b> 100g ( <u>ryby,seler</u> )<br><b>Salata z pomidorem i olejem</b> 90g                                                  | Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g     |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wtorek (2026-06-30)                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b><br><br>E: 2197.78 kcal, B: 108.92 g, T: 74.89 g, W: 291.56 g, Błonnik [g]: 35.81, Cukier [g]: 59.31, Sód [mg]: 1487.87, Kwasy tł. nas. [g]: 33.4                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | Zupa mleczna - kasza manna 300g <u>(gluten,mleko)</u><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenno-żytni 60g <u>(gluten)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Szynka z indyka 30g <u>(gluten)</u><br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g | Koperkowa z lanym ciastem 350g <u>(seler,jaja,gluten)</u><br>Schab gotowany w sosie koperkowym 150g <u>(seler,gluten)</u><br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g<br>Kompot z truskawek 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(gluten)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Pasta z soczewicy z pomidorami 100g <u>(seler)</u><br>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g <u>(mleko)</u>                                                                                                                                                                                           |                                                                  |
| <b>Dieta łatwostrawna</b><br><br>E: 2110.87 kcal, B: 108.43 g, T: 67.39 g, W: 283.41 g, Błonnik [g]: 26.29, Cukier [g]: 58.51, Sód [mg]: 2039.3, Kwasy tł. nas. [g]: 33.8                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | Zupa mleczna - kasza manna 300g <u>(gluten,mleko)</u><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenno-żytni 100g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Szynka z indyka 30g <u>(gluten)</u><br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g                                          | Krupnik z kaszy jęczmiennej 350g <u>(seler,gluten)</u><br>Schab gotowany w sosie koperkowym 150g <u>(seler,gluten)</u><br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Marchew gotowana 150g<br>Kompot z truskawek 250g                        | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 120g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Polędwica sopočka 60g <u>(mleko,soja)</u><br>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g                                                   | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g <u>(mleko)</u>                                                                                                                                                                                           |                                                                  |
| <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 2036.28 kcal, B: 104.56 g, T: 76.96 g, W: 254.27 g, Błonnik [g]: 39.43, Cukier [g]: 34.18, Sód [mg]: 1458.22, Kwasy tł. nas. [g]: 31.33 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny</b>                                             |
|                                                                                                                                                                                                         | Kawa zbożowa, bez cukru 250g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Chleb żytni razowy 80g <u>(gluten)</u><br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Szynka z indyka 60g <u>(gluten)</u><br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                                      | Kefir, 1,5% tłuszczu 200g <u>(mleko)</u>                                                                                                                                                                                      | Krupnik z kaszy jęczmiennej 350g <u>(seler,gluten)</u><br>Schab gotowany w sosie koperkowym 150g <u>(seler,gluten)</u><br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g                                                            | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 80g <u>(gluten)</u><br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Pasta z soczewicy z pomidorami 100g <u>(seler)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g                 | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g <u>(mleko)</u> |
| <b>Dieta podstawowa ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2283.78 kcal, B: 115.12 g, T: 77.89 g, W: 299.96 g, Błonnik [g]: 35.81, Cukier [g]: 67.51, Sód [mg]: 1567.87, Kwasy tł. nas. [g]: 35.4                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny</b>                                             |
|                                                                                                                                                                                                         | Zupa mleczna - kasza manna 300g <u>(gluten,mleko)</u><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenno-żytni 60g <u>(gluten)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Szynka z indyka 30g <u>(gluten)</u><br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g | Kefir, 1,5% tłuszczu 200g <u>(mleko)</u>                                                                                                                                                                                      | Koperkowa z lanym ciastem 350g <u>(seler,jaja,gluten)</u><br>Schab gotowany w sosie koperkowym 150g <u>(seler,gluten)</u><br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g<br>Kompot z truskawek 250g                              | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(gluten)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u><br>Pasta z soczewicy z pomidorami 100g <u>(seler)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g <u>(mleko)</u> |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                | Wtorek (2026-06-30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2196.87 kcal, B: 114.63 g, T: 70.39 g, W: 291.81 g, Błonnik [g]: 26.29, Cukier [g]: 66.71, Sód [mg]: 2119.3, Kwasy tł. nas. [g]: 35.8 | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza manna</b> 300g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 30g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g                                                           | <b>II Śniadanie</b><br><br>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g ( <a href="#">mleko</a> ) | <b>Obiad</b><br><br><b>Krupnik z kaszy jęczmiennej</b> 350g ( <a href="#">seler,gluten</a> )<br><b>Schab gotowany w sosie koperkowym</b> 150g ( <a href="#">seler,gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Marchew gotowana</b> 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g                        | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Polędwica sopočka 60g ( <a href="#">mleko,soja</a> )<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy</b> 150g                                                                           | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 2203.18 kcal, B: 107.96 g, T: 74.59 g, W: 294 g, Błonnik [g]: 34.69, Cukier [g]: 68.89, Sód [mg]: 1399.87, Kwasy tł. nas. [g]: 33.34         | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza manna</b> 300g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 30g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g                 | <b>Obiad</b><br><br><b>Koperkowa z lanym ciastem</b> 350g ( <a href="#">seler,jaja,gluten</a> )<br><b>Schab gotowany w sosie koperkowym</b> 150g ( <a href="#">seler,gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z czerwonej kapusty z olejem</b> 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br><b>Pasta z soczewicy z pomidorami</b> 100g ( <a href="#">seler</a> )<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy</b> 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |
| <b>Dieta łatwostrawna dziecięca</b><br><br>E: 2113.27 kcal, B: 107.23 g, T: 67.11 g, W: 285.55 g, Błonnik [g]: 25.75, Cukier [g]: 68.21, Sód [mg]: 1948.7, Kwasy tł. nas. [g]: 33.74     | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza manna</b> 300g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 30g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g                                                           | <b>II Śniadanie</b><br><br>Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g                 | <b>Obiad</b><br><br><b>Krupnik z kaszy jęczmiennej</b> 350g ( <a href="#">seler,gluten</a> )<br><b>Schab gotowany w sosie koperkowym</b> 150g ( <a href="#">seler,gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Marchew gotowana</b> 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g                        | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Polędwica sopočka 60g ( <a href="#">mleko,soja</a> )<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy</b> 150g                                                                           | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                              | środa (2026-07-01)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b><br><br>E: 2133.19 kcal, B: 85.1 g, T: 69.8 g, W: 307 g, Błonnik [g]: 34.25, Cukier [g]: 58.71, Sód [mg]: 1839, Kwasy tł. nas. [g]: 26.4                                        | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g (gluten,mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (mleko)<br>Miód pszczeli 25g<br>Jabłko 150g          | <b>Obiad</b><br><br>Płatkowa 350g (gluten,seler)<br>Chili con carne 160g (seler,gluten)<br>Ryż brązowy, gotowany 200g<br>Sałatka z ogórka z olejem 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g                          | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)<br>Sałata z pomidorem i oliwą 60g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)                                                                                                                                                                                  |                                                                          |
| <b>Dieta łatwostrawna</b><br><br>E: 2162.13 kcal, B: 93.36 g, T: 54.11 g, W: 336.34 g, Błonnik [g]: 25.33, Cukier [g]: 71.47, Sód [mg]: 2109.84, Kwasy tł. nas. [g]: 25.6                              | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g (gluten,mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenny 100g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)<br>Miód pszczeli 25g<br>Jabłka pieczone 150g                                                   | <b>Obiad</b><br><br>Botwina z ziemniakiem 350g (gluten)<br>Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler,gluten)<br>Ryż biały, gotowany 200g<br>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)<br>Sałata z pomidorem i oliwą 60g                                         | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)                                                                                                                                                                                  |                                                                          |
| <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 2042.86 kcal, B: 98.87 g, T: 75.31 g, W: 259.39 g, Błonnik [g]: 35.87, Cukier [g]: 58.28, Sód [mg]: 1928.72, Kwasy tł. nas. [g]: 32.95 | <b>Śniadanie</b><br><br>Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 60g (gluten)<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Twarożek z natką pietruszki 55g (mleko)<br>Polędwica sopocka 30g (mleko,soja)<br>Jabłka pieczone 150g                                                          | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)                                                                                                                            | <b>Obiad</b><br><br>Płatkowa 350g (gluten,seler)<br>Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler,gluten)<br>Ryż brązowy, gotowany 200g<br>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g                                                | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 80g (gluten)<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)<br>Sałata z pomidorem i oliwą 60g          | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) |
| <b>Dieta podstawowa ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2467.69 kcal, B: 104.15 g, T: 88.55 g, W: 329.2 g, Błonnik [g]: 34.1, Cukier [g]: 79.56, Sód [mg]: 1909.5, Kwasy tł. nas. [g]: 37.79                  | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g (gluten,mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (mleko)<br>Miód pszczeli 25g<br>Jabłka pieczone 150g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)                                                                                                                            | <b>Obiad</b><br><br>Płatkowa 350g (gluten,seler)<br>Chili con carne 160g (seler,gluten)<br>Ryż brązowy, gotowany 200g<br>Sałatka z ogórka z olejem 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g                                                                    | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)<br>Sałata z pomidorem i oliwą 60g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                  | środa (2026-07-01)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2405.13 kcal, B: 112.41 g, T: 70.61 g, W: 340.84 g, Błonnik [g]: 25.33, Cukier [g]: 74.47, Sód [mg]: 2180.34, Kwasy tł. nas. [g]: 35.41 | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza manna</b> 300g ( <u>gluten,mleko</u> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Chleb pszenny 100g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br><b>Twarożek z natką pietruszki</b> 55g ( <u>mleko</u> )<br>Miód pszczeli 25g<br>Jabłka pieczone 150g                                                   | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <u>mleko</u> ) | <b>Obiad</b><br><br><b>Botwina z ziemniakiem</b> 350g ( <u>gluten</u> )<br><b>Gulasz drobiowy ze szpinakiem</b> 200g ( <u>seler,gluten</u> )<br>Ryż biały, gotowany 200g<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy</b> 150g<br><b>Woda z miętą i cytryną</b> 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>szynka drobiowa 60g ( <u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u> )<br><b>Salata z pomidorem i oliwą</b> 60g                                                  | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g ( <u>mleko</u> ) |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 2365.09 kcal, B: 103.14 g, T: 88.25 g, W: 301.39 g, Błonnik [g]: 37.63, Cukier [g]: 60.74, Sód [mg]: 1761.5, Kwasy tł. nas. [g]: 37.65         | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza manna</b> 300g ( <u>gluten,mleko</u> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br><b>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem</b> 60g ( <u>mleko</u> )<br>Miód pszczeli 25g<br>Jabłko 150g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <u>mleko</u> ) | <b>Obiad</b><br><br><b>Płatkowa</b> 350g ( <u>gluten,seler</u> )<br><b>Chili con carne</b> 160g ( <u>seler,gluten</u> )<br>Ryż brązowy, gotowany 200g<br><b>Salatka z ogórka z olejem</b> 150g<br><b>Woda z miętą i cytryną</b> 250g                          | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>szynka drobiowa 60g ( <u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u> )<br><b>Salata z pomidorem i oliwą</b> 60g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g                |
| <b>Dieta łatwostrawna dziecięca</b><br><br>E: 2391.03 kcal, B: 111.16 g, T: 72.58 g, W: 330.43 g, Błonnik [g]: 29.29, Cukier [g]: 73.62, Sód [mg]: 2029.74, Kwasy tł. nas. [g]: 36.85      | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza manna</b> 300g ( <u>gluten,mleko</u> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Chleb pszenny 100g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br><b>Twarożek z natką pietruszki</b> 55g ( <u>mleko</u> )<br>Miód pszczeli 25g<br>Jabłka pieczone 150g                                                   | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <u>mleko</u> ) | <b>Obiad</b><br><br><b>Botwina z ziemniakiem</b> 350g ( <u>gluten</u> )<br><b>Gulasz drobiowy ze szpinakiem</b> 200g ( <u>seler,gluten</u> )<br>Ryż biały, gotowany 200g<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy</b> 150g<br><b>Woda z miętą i cytryną</b> 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 100g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>szynka drobiowa 60g ( <u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u> )<br><b>Salata z pomidorem i oliwą</b> 60g                                                  | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g                |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Czwartek (2026-07-02)                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b><br><br>E: 2333.29 kcal, B: 120.94 g, T: 92.27 g, W: 270.91 g, Błonnik [g]: 32.02, Cukier [g]: 48.91, Sód [mg]: 2573.46, Kwasy tł. nas. [g]: 39.2                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                          | <b>Zupa mleczna - ryż</b> 300g ( <a href="#">mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten</a> , <a href="#">mleko</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Jaja kurze całe, gotowane 50g ( <a href="#">jaja</a> )<br>Polędwica sopocka 20g ( <a href="#">mleko</a> , <a href="#">soja</a> )<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g | <b>Rosół z makaronem</b> 350g ( <a href="#">seler</a> , <a href="#">gluten</a> )<br><b>Udo gotowane w sosie koperkowym</b> 200g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Marchew, gotowana 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g      | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br><b>Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem</b> 80g ( <a href="#">ryby</a> )<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oleju</b> 155g | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |
| <b>Dieta łatwostrawna</b><br><br>E: 2263.46 kcal, B: 122.24 g, T: 73.32 g, W: 294.63 g, Błonnik [g]: 24.06, Cukier [g]: 58.84, Sód [mg]: 1910.54, Kwasy tł. nas. [g]: 30.63                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                          | <b>Zupa mleczna - ryż</b> 300g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten</a> , <a href="#">mleko</a> )<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Polędwica sopocka 40g ( <a href="#">mleko</a> , <a href="#">soja</a> )<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                                            | <b>Pomidorowa z makaronem</b> 350g ( <a href="#">seler</a> , <a href="#">gluten</a> )<br><b>Udo gotowane w sosie koperkowym</b> 200g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Marchew, gotowana 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szyńka z indyka 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oleju</b> 155g                                                                                    | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |
| <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 2258.81 kcal, B: 116.24 g, T: 104.96 g, W: 227.78 g, Błonnik [g]: 30.91, Cukier [g]: 28.24, Sód [mg]: 2454.34, Kwasy tł. nas. [g]: 37.79 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny</b>                                                        |
|                                                                                                                                                                                                          | <b>Kawa zbożowa, bez cukru</b> 250g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Polędwica sopocka 20g ( <a href="#">mleko</a> , <a href="#">soja</a> )<br>Jaja kurze całe, gotowane 50g ( <a href="#">jaja</a> )<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                               | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                                                            | <b>Pomidorowa z makaronem</b> 350g ( <a href="#">seler</a> , <a href="#">gluten</a> )<br><b>Udo gotowane w sosie koperkowym</b> 200g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 150g                                                                                 | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 80g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br><b>Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem</b> 80g ( <a href="#">ryby</a> )<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oleju</b> 155g                            | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |
| <b>Dieta podstawowa ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2423.29 kcal, B: 127.39 g, T: 95.27 g, W: 280.21 g, Błonnik [g]: 32.02, Cukier [g]: 55.21, Sód [mg]: 2667.96, Kwasy tł. nas. [g]: 40.99                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny</b>                                                        |
|                                                                                                                                                                                                          | <b>Zupa mleczna - ryż</b> 300g ( <a href="#">mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten</a> , <a href="#">mleko</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Jaja kurze całe, gotowane 50g ( <a href="#">jaja</a> )<br>Polędwica sopocka 20g ( <a href="#">mleko</a> , <a href="#">soja</a> )<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                                                            | <b>Rosół z makaronem</b> 350g ( <a href="#">seler</a> , <a href="#">gluten</a> )<br><b>Udo gotowane w sosie koperkowym</b> 200g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Marchew, gotowana 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g                                                                      | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br><b>Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem</b> 80g ( <a href="#">ryby</a> )<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oleju</b> 155g | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                  | Czwartek (2026-07-02)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna cięża/laktacja</b><br><br>E: 2353.46 kcal, B: 128.69 g, T: 76.32 g, W: 303.93 g, Błonnik [g]: 24.06, Cukier [g]: 65.14, Sód [mg]: 2005.04, Kwasy tł. nas. [g]: 32.42 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | II Śniadanie                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                               |
|                                                                                                                                                                                            | <b>Zupa mleczna - ryż</b> 300g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Polędwica sopocka 40g ( <a href="#">mleko,soja</a> )<br>Salata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                                            | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g ( <a href="#">mleko</a> ) | <b>Pomidorowa z makaronem</b> 350g ( <a href="#">seler,gluten</a> )<br><b>Udo gotowane w sosie koperkowym</b> 200g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Marchew, gotowana 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oleju</b> 155g                                                                                    | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 2338.69 kcal, B: 119.98 g, T: 91.97 g, W: 273.35 g, Błonnik [g]: 30.9, Cukier [g]: 58.49, Sód [mg]: 2485.46, Kwasy tł. nas. [g]: 39.14         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | II Śniadanie                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                               |
|                                                                                                                                                                                            | <b>Zupa mleczna - ryż</b> 300g ( <a href="#">mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Jaja kurze całe, gotowane 50g ( <a href="#">jaja</a> )<br>Polędwica sopocka 20g ( <a href="#">mleko,soja</a> )<br>Salata 20g<br>Pomidor 50g | Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g                          | <b>Rosół z makaronem</b> 350g ( <a href="#">seler,gluten</a> )<br><b>Udo gotowane w sosie koperkowym</b> 200g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Marchew, gotowana 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g      | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br><b>Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem</b> 80g ( <a href="#">ryby</a> )<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oleju</b> 155g | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |
| <b>Dieta łatwostrawna dziecięca</b><br><br>E: 2265.86 kcal, B: 121.04 g, T: 73.04 g, W: 296.77 g, Błonnik [g]: 23.52, Cukier [g]: 68.54, Sód [mg]: 1819.94, Kwasy tł. nas. [g]: 30.57      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | II Śniadanie                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                               |
|                                                                                                                                                                                            | <b>Zupa mleczna - ryż</b> 300g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Polędwica sopocka 40g ( <a href="#">mleko,soja</a> )<br>Salata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                                            | Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g                          | <b>Pomidorowa z makaronem</b> 350g ( <a href="#">seler,gluten</a> )<br><b>Udo gotowane w sosie koperkowym</b> 200g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Marchew, gotowana 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oleju</b> 155g                                                                                    | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Piątek (2026-07-03)                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b><br><br>E: 2226.94 kcal, B: 90.68 g, T: 85.18 g, W: 291.95 g, Błonnik [g]: 36.79, Cukier [g]: 73.4, Sód [mg]: 2078.32, Kwasy tł. nas. [g]: 31.67                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                             |                              |
|                                                                                                                                                                                                        | Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (mleko,gluten)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Ser żółty 30g (mleko)<br>Szynka z indyka 30g (gluten)<br>Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g | Szczawiowa z ziemniakiem 350g (seler,gluten)<br>Kotlet z jajka 150g (jaja,gluten)<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g  | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (soja,mleko)<br>Jabłko 150g | Sok warzywny z jabłkiem 300g                                                                                                                                                                                                     |                              |
| <b>Dieta łatwostrawna</b><br><br>E: 2133.68 kcal, B: 84.44 g, T: 60.25 g, W: 326.88 g, Błonnik [g]: 27.9, Cukier [g]: 91.76, Sód [mg]: 1685.61, Kwasy tł. nas. [g]: 24.59                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                             |                              |
|                                                                                                                                                                                                        | Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (mleko,gluten)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenny 100g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Miód pszczeli 25g<br>Szynka z indyka 30g (gluten)<br>Sałata z pomidorem i oliwą 60g                                                           | Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (seler,gluten)<br>Ryba gotowana z koprem 70g (ryby)<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (soja,mleko)<br>Jabłka pieczone 150g                                | Sok warzywny z jabłkiem 300g                                                                                                                                                                                                     |                              |
| <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 1857.23 kcal, B: 93.38 g, T: 65.94 g, W: 241.62 g, Błonnik [g]: 36.22, Cukier [g]: 59.15, Sód [mg]: 2057.96, Kwasy tł. nas. [g]: 26.23 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny</b>         |
|                                                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten)<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Chleb żytni razowy 60g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Szynka z indyka 60g (gluten)<br>Sałata z pomidorem i oliwą 60g                                                                                                          | Serek wiejski naturalny 200g (mleko)                                                                                                                                                      | Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (seler,gluten)<br>Ryba gotowana z koprem 70g (ryby)<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g                               | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 80g (gluten)<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (soja,mleko)<br>Jabłko pieczone 150g          | Sok warzywny z jabłkiem 300g |
| <b>Dieta podstawowa ciąży/laktacja</b><br><br>E: 2512.44 kcal, B: 112.68 g, T: 97.43 g, W: 313.65 g, Błonnik [g]: 36.64, Cukier [g]: 94.25, Sód [mg]: 2638.32, Kwasy tł. nas. [g]: 40.25               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny</b>         |
|                                                                                                                                                                                                        | Zupa mleczna -płatki owsiane 300g (mleko,gluten)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Ser żółty 30g (mleko)<br>Szynka z indyka 30g (gluten)<br>Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 60g | Serek wiejski naturalny 200g (mleko)                                                                                                                                                      | Szczawiowa z ziemniakiem 350g (seler,gluten)<br>Kotlet z jajka 150g (jaja,gluten)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g<br>Ziemniaki, gotowane 200g                                | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (soja,mleko)<br>Jabłka pieczone 150g | Sok warzywny z jabłkiem 300g |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                 | Piątek (2026-07-03)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2327.68 kcal, B: 106.44 g, T: 70.25 g, W: 330.88 g, Błonnik [g]: 27.9, Cukier [g]: 94.76, Sód [mg]: 2245.61, Kwasy tł. nas. [g]: 31.59 | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna -płatki owsiane</b> 300g (mleko,gluten)<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenny 100g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Miód pszczeli 25g<br>Szynka z indyka 30g (gluten)<br><b>Salata z pomidorem i oliwą</b> 60g                                                           | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek wiejski naturalny 200g (mleko)                      | <b>Obiad</b><br><br><b>Kalafiorowa z ziemniakiem</b> 400g (seler,gluten)<br><b>Ryba gotowana z koprem</b> 70g (ryby)<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z marchwi i jabłka z olejem</b> 150g<br><b>Woda z miętą i cytryną</b> 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br><b>Pasta z twarogu i szynki z natka pietruszki</b> 100g (soja,mleko)<br>Jabłka pieczone 150g                                | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Sok warzywny z jabłkiem 300g |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 2421.34 kcal, B: 108.27 g, T: 101.38 g, W: 285.89 g, Błonnik [g]: 35.67, Cukier [g]: 76.18, Sód [mg]: 2060.82, Kwasy tł. nas. [g]: 41.42      | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna -płatki owsiane</b> 300g (mleko,gluten)<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Ser żółty 30g (mleko)<br>Szynka z indyka 30g (gluten)<br><b>Salata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą</b> 60g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko) | <b>Obiad</b><br><br><b>Szczawiowa z ziemniakiem</b> 350g (seler,gluten)<br><b>Kotlet z jajka</b> 150g (jaja,gluten)<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z marchwi i jabłka z olejem</b> 150g<br><b>Woda z miętą i cytryną</b> 250g  | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br><b>Pasta z twarogu i szynki z natka pietruszki</b> 100g (soja,mleko)<br>Jabłko 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Sok warzywny z jabłkiem 300g |
| <b>Dieta łatwostrawna dziecięca</b><br><br>E: 2325.08 kcal, B: 101.79 g, T: 76.47 g, W: 320.52 g, Błonnik [g]: 27.36, Cukier [g]: 94.66, Sód [mg]: 1665.51, Kwasy tł. nas. [g]: 34.34     | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna -płatki owsiane</b> 300g (mleko,gluten)<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenny 100g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Miód pszczeli 25g<br>Szynka z indyka 30g (gluten)<br><b>Salata z pomidorem i oliwą</b> 60g                                                           | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko) | <b>Obiad</b><br><br><b>Kalafiorowa z ziemniakiem</b> 400g (seler,gluten)<br><b>Ryba gotowana z koprem</b> 70g (ryby)<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z marchwi i jabłka z olejem</b> 150g<br><b>Woda z miętą i cytryną</b> 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 100g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br><b>Pasta z twarogu i szynki z natka pietruszki</b> 100g (soja,mleko)<br>Jabłka pieczone 150g                                | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Sok warzywny z jabłkiem 300g |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                             | Sobota (2026-07-04)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b><br><br>E: 2181.74 kcal, B: 93.68 g, T: 80.55 g, W: 286.63 g, Błonnik [g]: 38.07, Cukier [g]: 51.54, Sód [mg]: 1840.77, Kwasy tł. nas. [g]: 30.52                              | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)<br>Sałata 20g<br>Ogórek świeży (długi) 50g | <b>Obiad</b><br><br>Ryżanka 350g (seler)<br>Makaron pełnoziarnisty z mięsem 250g<br>Buraki, gotowane 150g<br>Kompot z czerwonej porzeczki 250g                         | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten)<br>Twaróg z koperkiem 55g (mleko)                                                                                                                                                            |                                                                                                             |
| <b>Dieta łatwostrawna</b><br><br>E: 2101.45 kcal, B: 97.73 g, T: 52.43 g, W: 320.25 g, Błonnik [g]: 22.11, Cukier [g]: 76.12, Sód [mg]: 1838.15, Kwasy tł. nas. [g]: 24.79                            | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenny 100g (gluten)<br>szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                   | <b>Obiad</b><br><br>Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jaja,gluten)<br>Makaron z mięsem 250g (gluten)<br>Buraki, gotowane 150g<br>Kompot z czerwonej porzeczki 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler)<br>Jabłka pieczone 150g                                                               | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten)<br>Twaróg z koperkiem 55g (mleko)                                                                                                                                                            |                                                                                                             |
| <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 2081.5 kcal, B: 89.51 g, T: 73.12 g, W: 283.08 g, Błonnik [g]: 35.33, Cukier [g]: 68.79, Sód [mg]: 1784.79, Kwasy tł. nas. [g]: 24.03 | <b>Śniadanie</b><br><br>Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten)<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Chleb żytni razowy 60g (gluten)<br>Sałata 20g<br>szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)<br>Ogórek świeży (długi) 50g                                                                                        | <b>II Śniadanie</b><br><br>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)                                                                                                           | <b>Obiad</b><br><br>Koperkowa z lanym ciastem 350g (seler,jaja,gluten)<br>Makaron z mięsem 250g (gluten)<br>Buraki, gotowane 150g<br>Surówka z białej kapusty 150g                                                                                      | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 80g (gluten)<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler)<br>Jabłka pieczone 150g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten)<br>Twaróg z koperkiem 55g (mleko) |
| <b>Dieta podstawowa ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2267.74 kcal, B: 99.88 g, T: 83.55 g, W: 295.03 g, Błonnik [g]: 38.07, Cukier [g]: 59.74, Sód [mg]: 1920.77, Kwasy tł. nas. [g]: 32.52               | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza jaglana 300g (mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)<br>Sałata 20g<br>Ogórek świeży (długi) 50g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)                                                                                                           | <b>Obiad</b><br><br>Ryżanka 350g (seler)<br>Makaron pełnoziarnisty z mięsem 250g<br>Buraki, gotowane 150g<br>Kompot z czerwonej porzeczki 250g                                                                                                          | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g                | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten)<br>Twaróg z koperkiem 55g (mleko) |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                  | Sobota (2026-07-04)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna cięża/laktacja</b><br><br>E: 2187.45 kcal, B: 103.93 g, T: 55.43 g, W: 328.65 g, Błonnik [g]: 22.11, Cukier [g]: 84.32, Sód [mg]: 1918.15, Kwasy tł. nas. [g]: 26.79 | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza jaglana</b> 300g <u>(mleko)</u><br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u><br>szynka drobiowa 60g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u><br>Salata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                 | <b>II Śniadanie</b><br><br>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g <u>(mleko)</u> | <b>Obiad</b><br><br><b>Koperkowa z lanym ciastem</b> 350g <u>(seler,jaja,gluten)</u><br><b>Makaron z mięsem</b> 250g <u>(gluten)</u><br>Buraki, gotowane 150g<br><b>Kompot z czerwonej porzeczki</b> 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br><b>Pasta z kurczaka z jarzynami</b> 80g <u>(seler)</u><br>Jabłka pieczone 150g                                                                             | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g <u>(gluten)</u><br><b>Twaróg z koperkiem</b> 55g <u>(mleko)</u> |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 2314.64 kcal, B: 96.67 g, T: 81.75 g, W: 315.52 g, Błonnik [g]: 40.75, Cukier [g]: 51.32, Sód [mg]: 1758.77, Kwasy tł. nas. [g]: 30.64         | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza jaglana</b> 300g <u>(mleko)</u><br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenno-żytni 60g <u>(gluten)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>szynka drobiowa 60g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u><br>Salata 20g<br>Ogórek świeży (długi) 50g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Chrupki kukurydziane 50g                 | <b>Obiad</b><br><br><b>Ryżanka</b> 350g <u>(seler)</u><br><b>Makaron pełnoziarnisty z mięsem</b> 250g<br>Buraki, gotowane 150g<br><b>Kompot z czerwonej porzeczki</b> 250g                                | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u><br>Chleb pszenno-żytni 60g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br><b>Pasta z kurczaka z jarzynami</b> 80g <u>(seler)</u><br><b>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem</b> 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g <u>(gluten)</u><br><b>Twaróg z koperkiem</b> 55g <u>(mleko)</u> |
| <b>Dieta łatwostrawna dziecięca</b><br><br>E: 2231.35 kcal, B: 100.48 g, T: 53.65 g, W: 348.84 g, Błonnik [g]: 25.37, Cukier [g]: 76.02, Sód [mg]: 1753.55, Kwasy tł. nas. [g]: 24.91      | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza jaglana</b> 300g <u>(mleko)</u><br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u><br>szynka drobiowa 60g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u><br>Salata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                 | <b>II Śniadanie</b><br><br>Chrupki kukurydziane 50g                 | <b>Obiad</b><br><br><b>Koperkowa z lanym ciastem</b> 350g <u>(seler,jaja,gluten)</u><br><b>Makaron z mięsem</b> 250g <u>(gluten)</u><br>Buraki, gotowane 150g<br><b>Kompot z czerwonej porzeczki</b> 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br><b>Pasta z kurczaka z jarzynami</b> 80g <u>(seler)</u><br>Jabłka pieczone 150g                                                                             | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g <u>(gluten)</u><br><b>Twaróg z koperkiem</b> 55g <u>(mleko)</u> |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                             | Niedziela (2026-07-05)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b><br><br>E: 2238.22 kcal, B: 103.46 g, T: 72.67 g, W: 312 g, Błonnik [g]: 35.73, Cukier [g]: 65.89, Sód [mg]: 2058.87, Kwasy tł. nas. [g]: 26.5                                 | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g ( <a href="#">gluten</a> , <a href="#">mleko</a> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g ( <a href="#">gluten</a> , <a href="#">mleko</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Pasta brokułowa z jajkiem 70g ( <a href="#">jaja</a> )<br>Szynka z indyka 20g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Sałata z pomidorem i olejem 90g | <b>Obiad</b><br><br>Pomidorowa z makaronem 350g ( <a href="#">seler</a> , <a href="#">gluten</a> )<br>Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony 130g ( <a href="#">jaja</a> , <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Kapusta biała, gotowana 260g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Kompot z truskawek 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Polędwica sopocka 60g ( <a href="#">mleko</a> , <a href="#">soja</a> )<br>Jabłko 150g                 | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Twarożek z natką pietruszki 55g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |
| <b>Dieta łatwostrawna</b><br><br>E: 2135.98 kcal, B: 103.92 g, T: 57.31 g, W: 316.76 g, Błonnik [g]: 21.31, Cukier [g]: 52.03, Sód [mg]: 1891.62, Kwasy tł. nas. [g]: 24.57                           | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g ( <a href="#">gluten</a> , <a href="#">mleko</a> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g ( <a href="#">gluten</a> , <a href="#">mleko</a> )<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Szynka z indyka 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Sałata z pomidorem i olejem 90g                                                                              | <b>Obiad</b><br><br>Pomidorowa z makaronem 350g ( <a href="#">seler</a> , <a href="#">gluten</a> )<br>Filet z kurczaka gotowana w sosie koperkowym 200g ( <a href="#">seler</a> , <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g<br>Kompot z truskawek 250g                    | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Polędwica sopocka 60g ( <a href="#">mleko</a> , <a href="#">soja</a> )<br>Jabłko gotowane 150g                                                                  | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Twarożek z natką pietruszki 55g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |
| <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 1895.23 kcal, B: 95.94 g, T: 61.4 g, W: 258.08 g, Błonnik [g]: 34.08, Cukier [g]: 46.74, Sód [mg]: 1885.79, Kwasy tł. nas. [g]: 23.48 | <b>Śniadanie</b><br><br>Kawa zbożowa, bez cukru 250g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Pasta brokułowa z jajkiem 70g ( <a href="#">jaja</a> )<br>Szynka z indyka 20g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Sałata z pomidorem i olejem 90g                                                                                                                                         | <b>II Śniadanie</b><br><br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b><br><br>Pomidorowa z makaronem 350g ( <a href="#">seler</a> , <a href="#">gluten</a> )<br>Filet z kurczaka gotowana w sosie koperkowym 200g ( <a href="#">seler</a> , <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g<br>Kompot z truskawek 250g                    | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Chleb żytni razowy 80g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Polędwica sopocka 60g ( <a href="#">mleko</a> , <a href="#">soja</a> )<br>Jabłko 150g                                     | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 12g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Twarożek z natką pietruszki 55g ( <a href="#">mleko</a> ) |
| <b>Dieta podstawowa cięża/laktacja</b><br><br>E: 2365.72 kcal, B: 110.21 g, T: 75.97 g, W: 330.45 g, Błonnik [g]: 32.73, Cukier [g]: 57.64, Sód [mg]: 2150.37, Kwasy tł. nas. [g]: 28.23              | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g ( <a href="#">gluten</a> , <a href="#">mleko</a> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g ( <a href="#">gluten</a> , <a href="#">mleko</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Pasta brokułowa z jajkiem 70g ( <a href="#">jaja</a> )<br>Szynka z indyka 20g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Sałata z pomidorem i olejem 90g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b><br><br>Pomidorowa z makaronem 350g ( <a href="#">seler</a> , <a href="#">gluten</a> )<br>Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony 130g ( <a href="#">jaja</a> , <a href="#">gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br>Kapusta biała, gotowana 260g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Kompot z truskawek 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Polędwica sopocka 60g ( <a href="#">mleko</a> , <a href="#">soja</a> )<br>Jabłko gotowane 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Twarożek z natką pietruszki 55g ( <a href="#">mleko</a> )  |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                  | Niedziela (2026-07-05)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2225.98 kcal, B: 110.37 g, T: 60.31 g, W: 326.06 g, Błonnik [g]: 21.31, Cukier [g]: 58.33, Sód [mg]: 1986.12, Kwasy tł. nas. [g]: 26.36 | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza manna</b> 300g <u>(gluten,mleko)</u><br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Szynka z indyka 40g <u>(gluten)</u><br><b>Salata z pomidorem i olejem</b> 90g                                                               | <b>II Śniadanie</b><br><br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> | <b>Obiad</b><br><br><b>Pomidorowa z makaronem</b> 350g <u>(seler,gluten)</u><br><b>Filet z kurczaka gotowana w sosie koperkowym</b> 200g <u>(seler,gluten)</u><br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy</b> 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g         | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Polędwica sopocka 60g <u>(mleko,soja)</u><br>Jabłko gotowane 150g                                       | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g <u>(gluten)</u><br><b>Twarożek z natką pietruszki</b> 55g <u>(mleko)</u> |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 2283.77 kcal, B: 102.04 g, T: 72.37 g, W: 324.97 g, Błonnik [g]: 34.63, Cukier [g]: 83.4, Sód [mg]: 1986.92, Kwasy tł. nas. [g]: 26.44         | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza manna</b> 300g <u>(gluten,mleko)</u><br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenno-żytni 60g <u>(gluten)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br><b>Pasta brokułowa z jajkiem</b> 70g <u>(jaja)</u><br>Szynka z indyka 20g <u>(gluten)</u><br><b>Salata z pomidorem i olejem</b> 90g | <b>II Śniadanie</b><br><br><b>Kisiel owocowy</b> 250g                        | <b>Obiad</b><br><br><b>Pomidorowa z makaronem</b> 350g <u>(seler,gluten)</u><br><b>Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony</b> 130g <u>(jaja,gluten)</u><br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Kapusta biała, gotowana</b> 260g <u>(gluten)</u><br><b>Kompot z truskawek</b> 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 60g <u>(gluten)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Polędwica sopocka 60g <u>(mleko,soja)</u><br>Jabłko 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g <u>(gluten)</u><br><b>Twarożek z natką pietruszki</b> 55g <u>(mleko)</u> |
| <b>Dieta łatwostrawna dziecięca</b><br><br>E: 2230.13 kcal, B: 103.96 g, T: 57.31 g, W: 340.29 g, Błonnik [g]: 21.33, Cukier [g]: 69.76, Sód [mg]: 1907.67, Kwasy tł. nas. [g]: 24.57      | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - kasza manna</b> 300g <u>(gluten,mleko)</u><br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>Szynka z indyka 40g <u>(gluten)</u><br><b>Salata z pomidorem i olejem</b> 90g                                                               | <b>II Śniadanie</b><br><br><b>Kisiel owocowy</b> 250g                        | <b>Obiad</b><br><br><b>Pomidorowa z makaronem</b> 350g <u>(seler,gluten)</u><br><b>Filet z kurczaka gotowana w sosie koperkowym</b> 200g <u>(seler,gluten)</u><br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy</b> 150g<br><b>Kompot z truskawek</b> 250g         | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Polędwica sopocka 60g <u>(mleko,soja)</u><br>Jabłko gotowane 150g                                       | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g <u>(gluten)</u><br><b>Twarożek z natką pietruszki</b> 55g <u>(mleko)</u> |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                           | Poniedziałek (2026-07-06)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b><br><br>E: 2169.32 kcal, B: 94.02 g, T: 74.32 g, W: 303.65 g, Błonnik [g]: 44.18, Cukier [g]: 60.2, Sód [mg]: 2068.75, Kwasy tł. nas. [g]: 29.37                             | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - ryż 300g (mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko)<br>Kielbasa szynkowa 30g (soja)<br>Sałata 20g<br>Papryka czerwona 50g | <b>Obiad</b><br><br>Grochówka 350g (seler)<br>Gulasz wołowy z papryką i pomidorami 200g (seler)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten)<br>Buraki, gotowane 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g                | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Sałatka jarzynowa 250g (seler,jaja)<br>szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)                                                                                                                                                                                                  |                                                               |
| <b>Dieta łatwostrawna</b><br><br>E: 2006.22 kcal, B: 88.04 g, T: 50.36 g, W: 313.52 g, Błonnik [g]: 25.03, Cukier [g]: 77.3, Sód [mg]: 1823.22, Kwasy tł. nas. [g]: 25.95                           | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - ryż 300g (mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenny 100g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Kielbasa szynkowa 60g (soja)<br>Sałata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                          | <b>Obiad</b><br><br>Brokułowa z ziemniakiem 350g (seler,gluten)<br>Gulasz wołowy, gotowany 200g (seler,gluten)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten)<br>Buraki, gotowane 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)<br>Jabłka pieczone 150g                                                        | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko)                                                                                                                                                                                                  |                                                               |
| <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 2114.32 kcal, B: 94.93 g, T: 66.13 g, W: 306 g, Błonnik [g]: 41.45, Cukier [g]: 65.25, Sód [mg]: 2070.52, Kwasy tł. nas. [g]: 31.94 | <b>Śniadanie</b><br><br>Kawa zbożowa, bez cukru 250g (gluten)<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Chleb żytni razowy 140g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Kielbasa szynkowa 60g (soja)<br>Sałata 20g<br>Papryka czerwona 50g                                                                                         | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)                                                                                                                                        | <b>Obiad</b><br><br>Brokułowa z ziemniakiem 350g (seler,gluten)<br>Gulasz wołowy, gotowany 200g (seler,gluten)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten)<br>Buraki, gotowane 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g                                    | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Chleb żytni razowy 80g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)<br>Jabłka pieczone 150g                         | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) |
| <b>Dieta podstawowa ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2412.32 kcal, B: 113.07 g, T: 90.82 g, W: 308.15 g, Błonnik [g]: 44.18, Cukier [g]: 63.2, Sód [mg]: 2139.25, Kwasy tł. nas. [g]: 39.18             | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - ryż 300g (mleko)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (gluten,mleko)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko)<br>Kielbasa szynkowa 30g (soja)<br>Sałata 20g<br>Papryka czerwona 50g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g (mleko)                                                                                                                                        | <b>Obiad</b><br><br>Grochówka 350g (seler)<br>Gulasz wołowy z papryką i pomidorami 200g (seler)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten)<br>Buraki, gotowane 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g                                                   | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g (gluten)<br>Chleb żytni razowy 40g (gluten)<br>Masło ekstra 12g (mleko)<br>Sałatka jarzynowa 250g (seler,jaja)<br>szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                 | Poniedziałek (2026-07-06)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna cięża/laktacja</b><br><br>E: 2249.22 kcal, B: 107.09 g, T: 66.86 g, W: 318.02 g, Błonnik [g]: 25.03, Cukier [g]: 80.3, Sód [mg]: 1893.72, Kwasy tł. nas. [g]: 35.76 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | II Śniadanie                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                            |
|                                                                                                                                                                                           | Zupa mleczna - ryż 300g <u>(mleko)</u><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Kielbasa szynkowa 60g <u>(soja)</u><br>Salata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                        | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g <u>(mleko)</u> | Brokułowa z ziemniakiem 350g <u>(seler,gluten)</u><br>Gulasz wołowy, gotowany 200g <u>(seler,gluten)</u><br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g <u>(gluten)</u><br>Buraki, gotowane 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>szynka drobiowa 60g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u><br>Jabłka pieczone 150g                                                                      | Kefir, 1,5% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 2576.72 kcal, B: 99.26 g, T: 89.02 g, W: 366.09 g, Błonnik [g]: 44.36, Cukier [g]: 61.78, Sód [mg]: 2780.75, Kwasy tł. nas. [g]: 37.51        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | II Śniadanie                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                            |
|                                                                                                                                                                                           | Zupa mleczna - ryż 300g <u>(mleko)</u><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenno-żytni 60g <u>(gluten)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Ser Mozzarella, w kostce 30g <u>(mleko)</u><br>Kielbasa szynkowa 30g <u>(soja)</u><br>Salata 20g<br>Papryka czerwona 50g | Krakersy bezglutenowe 100g                                       | Grochówka 350g <u>(seler)</u><br>Gulasz wołowy z papryką i pomidorami 200g <u>(seler)</u><br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g <u>(gluten)</u><br>Buraki, gotowane 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g                | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 60g <u>(gluten)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Sałatka jarzynowa 250g <u>(seler,iaja)</u><br>szynka drobiowa 20g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> | Kefir, 1,5% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> |
| <b>Dieta łatwostrawna dziecięca</b><br><br>E: 2404.62 kcal, B: 99.14 g, T: 61.63 g, W: 377.06 g, Błonnik [g]: 31.09, Cukier [g]: 80.55, Sód [mg]: 1672.62, Kwasy tł. nas. [g]: 33.29      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | II Śniadanie                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                            |
|                                                                                                                                                                                           | Zupa mleczna - ryż 300g <u>(mleko)</u><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(gluten,mleko)</u><br>Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>Kielbasa szynkowa 60g <u>(soja)</u><br>Salata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                        | Krakersiki bez dodatku cukrów 100g                               | Brokułowa z ziemniakiem 350g <u>(seler,gluten)</u><br>Gulasz wołowy, gotowany 200g <u>(seler,gluten)</u><br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g <u>(gluten)</u><br>Buraki, gotowane 150g<br>Woda z miętą i cytryną 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u><br>Masło ekstra 12g <u>(mleko)</u><br>szynka drobiowa 60g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u><br>Jabłka pieczone 150g                                                                      | Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g   |

| Jadłospis                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wtorek (2026-07-07)                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
|                                                | <b>Zupa mleczna - zacierka</b> 300g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br><b>Pasta jajeczna</b> 60g ( <a href="#">jaja,siarka,gorczyca</a> )<br>Szynka z indyka 20g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Salata 20g<br>Pomidor 50g | <b>Pieczarkowa z pęczakiem</b> 350g ( <a href="#">gluten,seler</a> )<br><b>Gołąbek po staropolsku pieczony w sosie pomidorowym</b> 150g ( <a href="#">jaja,gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z kapusty białej z olejem</b> 150g<br><b>Kompot z czarnej porzeczki</b> 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka wędzona 60g ( <a href="#">soja</a> )<br>Jabłka pieczone 150g                           | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                                                          |                                                                             |
| Dieta łatwostrawna                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
|                                                | <b>Zupa mleczna - zacierka</b> 300g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 20g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Salata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                                           | <b>Krupnik z kaszy jaglanej</b> 350g ( <a href="#">seler</a> )<br><b>Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym</b> 150g ( <a href="#">gluten,jaja,seler</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z marchwi z olejem</b> 150g<br><b>Kompot z czarnej porzeczki</b> 250g               | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 120g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka wędzona 60g ( <a href="#">soja</a> )<br>Jabłka pieczone 150g                                                                               | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                                                          |                                                                             |
| Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny</b>                                                        |
|                                                | <b>Kawa zbożowa, bez cukru</b> 250g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 120g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb IG (niski IG) 80g<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 20g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Salata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                                                                                              | Kefir, 2% tłuszczu 200g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Krupnik z kaszy jaglanej</b> 350g ( <a href="#">seler</a> )<br><b>Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym</b> 150g ( <a href="#">gluten,jaja,seler</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z kapusty białej z olejem</b> 150g                                                  | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 80g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka wędzona 60g ( <a href="#">soja</a> )<br>Jabłka pieczone 150g                            | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |
| Dieta podstawowa ciąża/laktacja                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny</b>                                                        |
|                                                | <b>Zupa mleczna - zacierka</b> 300g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br><b>Pasta jajeczna</b> 60g ( <a href="#">jaja,siarka,gorczyca</a> )<br>Szynka z indyka 20g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Salata 20g<br>Pomidor 50g | Kefir, 1,5% tłuszczu 200g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Pieczarkowa z pęczakiem</b> 350g ( <a href="#">gluten,seler</a> )<br><b>Gołąbek po staropolsku pieczony w sosie pomidorowym</b> 150g ( <a href="#">jaja,gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z kapusty białej z olejem</b> 150g<br><b>Kompot z czarnej porzeczki</b> 250g | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka wędzona 60g ( <a href="#">soja</a> )<br>Jabłka pieczone 150g | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                | Wtorek (2026-07-07)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2287.33 kcal, B: 105.29 g, T: 72.2 g, W: 319.68 g, Błonnik [g]: 26.18, Cukier [g]: 86.43, Sód [mg]: 2080.6, Kwasy tł. nas. [g]: 34.59 | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - zacierka</b> 300g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 20g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Salata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                                                 | <b>II Śniadanie</b><br><br>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g ( <a href="#">mleko</a> ) | <b>Obiad</b><br><br><b>Krupnik z kaszy jaglanej</b> 350g ( <a href="#">seler</a> )<br><b>Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym</b> 150g ( <a href="#">gluten,jaja,seler</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z marchwi z olejem</b> 150g<br><b>Kompot z czarnej porzeczki</b> 250g         | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka wędzona 60g ( <a href="#">soja</a> )<br>Jabłka pieczone 150g                                                           | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 2353.47 kcal, B: 101.58 g, T: 82.21 g, W: 320.27 g, Błonnik [g]: 32.44, Cukier [g]: 89.26, Sód [mg]: 1893.66, Kwasy tł. nas. [g]: 35.74      | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - zacierka</b> 300g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br><b>Pasta jajeczna</b> 60g ( <a href="#">jaja,siarka,gorczyca</a> )<br>Szynka z indyka 20g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Salata 20g<br>Pomidor 50g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g                 | <b>Obiad</b><br><br><b>Krupnik z kaszy jaglanej</b> 350g ( <a href="#">seler</a> )<br><b>Gołąbek po staropolsku pieczony w sosie pomidorowym</b> 150g ( <a href="#">jaja,gluten</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z kapusty białej z olejem</b> 150g<br><b>Kompot z czarnej porzeczki</b> 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka wędzona 60g ( <a href="#">soja</a> )<br>Jabłka pieczone 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |
| <b>Dieta łatwostrawna dziecięca</b><br><br>E: 2203.73 kcal, B: 97.89 g, T: 68.92 g, W: 313.42 g, Błonnik [g]: 25.64, Cukier [g]: 87.93, Sód [mg]: 1910, Kwasy tł. nas. [g]: 32.53        | <b>Śniadanie</b><br><br><b>Zupa mleczna - zacierka</b> 300g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br><b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> 250g ( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 20g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Salata 20g<br>Pomidor 50g                                                                                                                                 | <b>II Śniadanie</b><br><br>Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g                 | <b>Obiad</b><br><br><b>Krupnik z kaszy jaglanej</b> 350g ( <a href="#">seler</a> )<br><b>Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym</b> 150g ( <a href="#">gluten,jaja,seler</a> )<br>Ziemniaki, gotowane 200g<br><b>Surówka z marchwi z olejem</b> 150g<br><b>Kompot z czarnej porzeczki</b> 250g         | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka wędzona 60g ( <a href="#">soja</a> )<br>Jabłka pieczone 150g                                                           | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) |

| Jadłospis                                                                                                                                                                                             | środa (2026-07-08)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b><br><br>E: 2206.26 kcal, B: 72.09 g, T: 53.99 g, W: 376.29 g, Błonnik [g]: 39.81, Cukier [g]: 104, Sód [mg]: 1662.66, Kwasy tł. nas. [g]: 23.38                                | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Szynka z indyka 60g ( <u>gluten</u> )<br>Sałata z oliwą 40g<br>Gruszka 150g | <b>Obiad</b><br><br>Botwina z ziemniakiem 350g ( <u>gluten</u> )<br>Ryż z jabłkiem i budyniem 400g ( <u>mleko,gluten</u> )<br>Kompot z truskawek 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g ( <u>jaja</u> )<br>Sałatka z ogórka z olejem 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Sok warzywny z jabłkiem 300g                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          |
| <b>Dieta łatwostrawna</b><br><br>E: 2051.49 kcal, B: 76.19 g, T: 51.14 g, W: 332.64 g, Błonnik [g]: 20.61, Cukier [g]: 85.71, Sód [mg]: 1338.19, Kwasy tł. nas. [g]: 24.43                            | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Chleb pszenny 100g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Szynka z indyka 60g ( <u>gluten</u> )<br>Sałata z oliwą 40g                                                                  | <b>Obiad</b><br><br>Ryż z jabłkiem i budyniem 400g ( <u>mleko,gluten</u> )<br>Kompot z truskawek 250g<br>Płatkowa 350g ( <u>gluten,seler</u> )        | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g ( <u>mleko</u> )                                                                               | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Sok warzywny z jabłkiem 300g                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          |
| <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 1921.49 kcal, B: 80.61 g, T: 58.75 g, W: 282.96 g, Błonnik [g]: 29.88, Cukier [g]: 71.5, Sód [mg]: 1712.64, Kwasy tł. nas. [g]: 27.34 | <b>Śniadanie</b><br><br>Kawa zbożowa, bez cukru 250g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb żytni razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Szynka z indyka 60g ( <u>gluten</u> )<br>Sałata z oliwą 40g                                                                                                   | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek wiejski naturalny 200g ( <u>mleko</u> )                                                                              | <b>Obiad</b><br><br>Ryż z jabłkiem i budyniem 400g ( <u>mleko,gluten</u> )<br>Kompot z truskawek 250g<br>Płatkowa 350g ( <u>gluten,seler</u> )                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 80g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb IG (niski IG) 40g<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g ( <u>mleko</u> )                                                | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Sok warzywny z jabłkiem 300g |
| <b>Dieta podstawowa ciąża/laktacja</b><br><br>E: 2400.26 kcal, B: 94.09 g, T: 63.99 g, W: 380.29 g, Błonnik [g]: 39.81, Cukier [g]: 107, Sód [mg]: 2222.66, Kwasy tł. nas. [g]: 30.38                 | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g ( <u>gluten,mleko</u> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Szynka z indyka 60g ( <u>gluten</u> )<br>Sałata z oliwą 40g<br>Gruszka 150g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek wiejski naturalny 200g ( <u>mleko</u> )                                                                              | <b>Obiad</b><br><br>Botwina z ziemniakiem 350g ( <u>gluten</u> )<br>Ryż z jabłkiem i budyniem 400g ( <u>mleko,gluten</u> )<br>Kompot z truskawek 250g                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <u>gluten</u> )<br>Masło ekstra 12g ( <u>mleko</u> )<br>Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g ( <u>jaja</u> )<br>Sałatka z ogórka z olejem 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Sok warzywny z jabłkiem 300g |

| Jadłospis                                    | środa (2026-07-08)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna<br/>ciąża/laktacja</b> | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g<br>( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g<br>( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Sałata z oliwą 40g                                                                           | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek wiejski naturalny 200g ( <a href="#">mleko</a> )                         | <b>Obiad</b><br><br>Ryż z jabłkiem i budyniem 400g<br>( <a href="#">mleko,gluten</a> )<br>Kompot z truskawek 250g<br>Płatkowa 350g ( <a href="#">gluten,seler</a> )        | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 120g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Pasta z twarogu i pomidora z natką<br>pietruszki 100g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                         | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Sok warzywny z jabłkiem 300g |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>            | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g<br>( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g<br>( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Chleb żytni razowy 40g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Szynka z indyka 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Sałata z oliwą 40g<br>Gruszka 150g | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany,<br>pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) | <b>Obiad</b><br><br>Botwina z ziemniakiem 350g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Ryż z jabłkiem i budyniem 400g<br>( <a href="#">mleko,gluten</a> )<br>Kompot z truskawek 250g | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Chleb żytni razowy 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Pasta z ciecierzycy i jajka ze<br>szczypiorem 80g ( <a href="#">jajka</a> )<br>Sałatka z ogórka z olejem 150g | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Sok warzywny z jabłkiem 300g |
| <b>Dieta łatwostrawna dziecięca</b>          | <b>Śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna - kasza manna 300g<br>( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g<br>( <a href="#">gluten,mleko</a> )<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Szynka z indyka 60g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Sałata z oliwą 40g                                                                           | <b>II Śniadanie</b><br><br>Serek twarogowy, homogenizowany,<br>pełnotłusty 150g ( <a href="#">mleko</a> ) | <b>Obiad</b><br><br>Ryż z jabłkiem i budyniem 400g<br>( <a href="#">mleko,gluten</a> )<br>Kompot z truskawek 250g<br>Płatkowa 350g ( <a href="#">gluten,seler</a> )        | <b>Kolacja</b><br><br>Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Chleb pszenny 100g ( <a href="#">gluten</a> )<br>Masło ekstra 12g ( <a href="#">mleko</a> )<br>Pasta z twarogu i pomidora z natką<br>pietruszki 100g ( <a href="#">mleko</a> )                                                                                         | <b>Posiłek nocny</b><br><br>Sok warzywny z jabłkiem 300g |