Jadłospis	Sobota (2026-10-17)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2053.28**, B [g]: **105.14**, T [g]: **72.78**, W [g]: **258.84**, Błonnik [g]: **31.93**, Cukier [g]: **42.23**, Sód [mg]: **1795.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.08**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Koperkowa z kaszą jęczmienną** 350g **(seler,gluten)** **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g **(seler,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)**
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2057.52**, B [g]: **113.66**, T [g]: **62.37**, W [g]: **270.5**, Błonnik [g]: **22.27**, Cukier [g]: **47.02**, Sód [mg]: **1868.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.97**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g **(seler,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)**
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **1903.83**, B [g]: **92.62**, T [g]: **60.76**, W [g]: **261.29**, Błonnik [g]: **32.13**, Cukier [g]: **46.73**, Sód [mg]: **1651.66**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.32**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z kaszą jęczmienną** 350g **(seler,gluten)** **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g **(seler,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)**

Jadłospis	Sobota (2026-10-17)				
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1908.07**, B [g]: **101.14**, T [g]: **50.35**, W [g]: **272.95**, Błonnik [g]: **22.47**, Cukier [g]: **51.52**, Sód [mg]: **1725.07**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.21**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g **(seler,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 12g **(mleko)** Chleb pszenny 120g **(gluten)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1777.31**, B [g]: **91.43**, T [g]: **70.04**, W [g]: **210.19**, Błonnik [g]: **32.77**, Cukier [g]: **23.36**, Sód [mg]: **1626.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.99**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Koperkowa z kaszą jęczmienną** 350g **(seler,gluten)** **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g **(seler,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 251g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)**
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **1949.38**, B [g]: **91.2**, T [g]: **60.46**, W [g]: **274.26**, Błonnik [g]: **31.03**, Cukier [g]: **64.24**, Sód [mg]: **1579.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.26**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** **Kisiel owocowy** 250g	**Obiad** **Koperkowa z kaszą jęczmienną** 350g **(seler,gluten)** **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g **(seler,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)**

Jadłospis	Sobota (2026-10-17)				
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **1950.62**, B [g]: **99.48**, T [g]: **50.07**, W [g]: **285.62**, Błonnik [g]: **21.95**, Cukier [g]: **69.15**, Sód [mg]: **1650.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.15**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** **Kisiel owocowy** 250g	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g **(seler,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 12g **(mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)**

Jadłospis	Niedziela (2026-10-18)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2363.73**, B [g]: **113.59**, T [g]: **85.6**, W [g]: **304.57**, Błonnik [g]: **38.04**, Cukier [g]: **63.79**, Sód [mg]: **2360.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.2**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Kiełbasa szynkowa 20g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	**Obiad** **Rosół z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 30g (mleko,soja) **Sałatka jarzynowa** 250g (seler,jaja,siarka,gorczyca)	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2335.77**, B [g]: **119.46**, T [g]: **69.37**, W [g]: **323.64**, Błonnik [g]: **21.67**, Cukier [g]: **52.06**, Sód [mg]: **2170.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.98**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Kiełbasa szynkowa 60g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2273.73**, B [g]: **107.14**, T [g]: **82.6**, W [g]: **295.27**, Błonnik [g]: **38.04**, Cukier [g]: **57.49**, Sód [mg]: **2266.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.41**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Kiełbasa szynkowa 20g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Rosół z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 30g (mleko,soja) **Sałatka jarzynowa** 250g (seler,jaja,siarka,gorczyca)	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2262.02**, B [g]: **110.09**, T [g]: **65.16**, W [g]: **323.69**, Błonnik [g]: **21.87**, Cukier [g]: **54.91**, Sód [mg]: **2076.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.77**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Kiełbasa szynkowa 40g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-10-18)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2119.08**, B [g]: **102.65**, T [g]: **84.64**, W [g]: **253.89**, Błonnik [g]: **28.5**, Cukier [g]: **25.14**, Sód [mg]: **1968.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.57**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Kiełbasa szynkowa 20g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2430.38**, B [g]: **113.28**, T [g]: **86.6**, W [g]: **318.85**, Błonnik [g]: **36.96**, Cukier [g]: **81.8**, Sód [mg]: **2266.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.85**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Kiełbasa szynkowa 20g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** **Budyń gotowany** 250g (mleko,gluten)	**Obiad** **Rosół z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 30g (mleko,soja) **Sałatka jarzynowa** 250g (seler,jaja,siarka,gorczyca)	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2415.67**, B [g]: **115.99**, T [g]: **69.18**, W [g]: **346.97**, Błonnik [g]: **21.37**, Cukier [g]: **79.34**, Sód [mg]: **2073.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.21**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Kiełbasa szynkowa 40g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** **Budyń gotowany** 250g (mleko,gluten)	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-19)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2381.51**, B [g]: **104.63**, T [g]: **69.81**, W [g]: **352.4**, Błonnik [g]: **34.13**, Cukier [g]: **66.6**, Sód [mg]: **1935.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.1**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Jarzynowa z pomidorami** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wieprzowy duszony z papryką i kukurydzą** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** **Sałatka z buraczka z cebulą i olejem** 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z soczewicy z pomidorami** 100g **(seler)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2168.49**, B [g]: **102.6**, T [g]: **57.34**, W [g]: **324.7**, Błonnik [g]: **21.78**, Cukier [g]: **57.15**, Sód [mg]: **2274.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.52**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka wędzona 60g **(soja)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2249.66**, B [g]: **90.25**, T [g]: **57.87**, W [g]: **362.54**, Błonnik [g]: **37.8**, Cukier [g]: **62.5**, Sód [mg]: **1788.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.33**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Jarzynowa z pomidorami** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wieprzowy duszony z papryką i kukurydzą** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** **Sałatka z buraczka z cebulą i olejem** 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z soczewicy z pomidorami** 100g **(seler)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-19)				
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2060.54**, B [g]: **90.08**, T [g]: **45.27**, W [g]: **337.58**, Błonnik [g]: **21.78**, Cukier [g]: **52.9**, Sód [mg]: **2132.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.76**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka wędzona 60g **(soja)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1996.75**, B [g]: **86.05**, T [g]: **64.09**, W [g]: **288.27**, Błonnik [g]: **35.44**, Cukier [g]: **31.25**, Sód [mg]: **1667.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.64**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z soczewicy z pomidorami** 100g **(seler)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2358.56**, B [g]: **99.84**, T [g]: **70.37**, W [g]: **348.15**, Błonnik [g]: **41.38**, Cukier [g]: **74.98**, Sód [mg]: **1642.72**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.77**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Jarzynowa z pomidorami** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wieprzowy duszony z papryką i kukurydzą** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** **Sałatka z buraczka z cebulą i olejem** 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z soczewicy z pomidorami** 100g **(seler)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-19)				
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2166.44**, B [g]: **99.43**, T [g]: **57.79**, W [g]: **322.89**, Błonnik [g]: **25.94**, Cukier [g]: **65.5**, Sód [mg]: **1984.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.2**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wieprzowy gotowany z natka pietruszki** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka wędzona 60g **(soja)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-10-20)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2367.85**, B [g]: **114.19**, T [g]: **87.03**, W [g]: **304.9**, Błonnik [g]: **41.75**, Cukier [g]: **62.83**, Sód [mg]: **2088.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.21**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	**Obiad** **Grochówka** 350g (seler) **Gołąbek po staropolsku pieczony w sosie pomidorowym** 150g (jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2103.66**, B [g]: **111.43**, T [g]: **61.07**, W [g]: **295.41**, Błonnik [g]: **27.02**, Cukier [g]: **67.45**, Sód [mg]: **2092.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.32**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	**Obiad** **Barszcz ukraiński** 350g (seler,gluten) **Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2281.85**, B [g]: **107.99**, T [g]: **84.03**, W [g]: **296.5**, Błonnik [g]: **41.75**, Cukier [g]: **54.63**, Sód [mg]: **2008.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.21**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Grochówka** 350g (seler) **Gołąbek po staropolsku pieczony w sosie pomidorowym** 150g (jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2017.66**, B [g]: **105.23**, T [g]: **58.07**, W [g]: **287.01**, Błonnik [g]: **27.02**, Cukier [g]: **59.25**, Sód [mg]: **2012.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.32**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Barszcz ukraiński** 350g (seler,gluten) **Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)

Jadłospis	Wtorek (2026-10-20)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2036.15**, B [g]: **100.19**, T [g]: **84.04**, W [g]: **242.09**, Błonnik [g]: **40.28**, Cukier [g]: **35.34**, Sód [mg]: **1923.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.08**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	**Obiad** **Grochówka** 350g (seler) **Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler)	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2287.25**, B [g]: **107.03**, T [g]: **83.73**, W [g]: **298.94**, Błonnik [g]: **40.63**, Cukier [g]: **64.21**, Sód [mg]: **1920.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.15**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g	**Obiad** **Grochówka** 350g (seler) **Gołąbek po staropolsku pieczony w sosie pomidorowym** 150g (jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2020.06**, B [g]: **104.03**, T [g]: **57.79**, W [g]: **289.15**, Błonnik [g]: **26.48**, Cukier [g]: **68.95**, Sód [mg]: **1921.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.26**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g	**Obiad** **Barszcz ukraiński** 350g (seler,gluten) **Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)

Jadłospis	środa (2026-10-21)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2424.68**, B [g]: **126.32**, T [g]: **73.91**, W [g]: **325.61**, Błonnik [g]: **25.41**, Cukier [g]: **52.04**, Sód [mg]: **2716.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.25**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 60g **(mleko)** Polędwica sopocka 20g **(mleko,soja)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie** Serek wiejski naturalny 200g **(mleko)**	**Obiad** **Żurek** 350g **(seler,gluten,mleko)** **Filet drobiowy duszony z jarzynami** 200g **(seler,gluten)** Ryż brązowy, gotowany 200g **Mięta z cytryną** 250g **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g **(ryby,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2262.94**, B [g]: **122.74**, T [g]: **57.41**, W [g]: **328.45**, Błonnik [g]: **24.02**, Cukier [g]: **57.3**, Sód [mg]: **2356.84**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.65**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Polędwica sopocka 20g **(mleko,soja)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie** Serek wiejski naturalny 200g **(mleko)**	**Obiad** **Marchwianka** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz drobiowy** 200g **(seler,gluten)** Ryż biały, gotowany 200g Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g **(ryby,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2115.55**, B [g]: **102.44**, T [g]: **64.62**, W [g]: **295.91**, Błonnik [g]: **35.31**, Cukier [g]: **55.56**, Sód [mg]: **2192.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.87**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 60g **(mleko)** Polędwica sopocka 20g **(mleko,soja)** Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Żurek** 350g **(seler,gluten,mleko)** **Filet drobiowy duszony z jarzynami** 200g **(seler,gluten)** Ryż brązowy, gotowany 200g **Mięta z cytryną** 250g **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 500g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g **(ryby,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**

Jadłospis	środa (2026-10-21)				
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2067.85**, B [g]: **101.16**, T [g]: **49.35**, W [g]: **318**, Błonnik [g]: **21.59**, Cukier [g]: **50.49**, Sód [mg]: **1724.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.76**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Polędwica sopocka 20g **(mleko,soja)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz drobiowy** 200g **(seler,gluten)** Ryż biały, gotowany 200g Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g **(ryby,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1851.94**, B [g]: **104.62**, T [g]: **62.39**, W [g]: **235.44**, Błonnik [g]: **34.53**, Cukier [g]: **32.54**, Sód [mg]: **2080**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.32**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 60g **(mleko)** Polędwica sopocka 20g **(mleko,soja)** Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Serek wiejski naturalny 200g **(mleko)**	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz drobiowy** 200g **(seler,gluten)** Ryż brązowy, gotowany 200g **Sałatka z ogórka z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g **(ryby,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2277.95**, B [g]: **105.43**, T [g]: **67.32**, W [g]: **325.1**, Błonnik [g]: **42.49**, Cukier [g]: **54.64**, Sód [mg]: **2003.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.99**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 60g **(mleko)** Polędwica sopocka 20g **(mleko,soja)** Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Chrupki kukurydziane 50g	**Obiad** **Żurek** 350g **(seler,gluten,mleko)** **Filet drobiowy duszony z jarzynami** 200g **(seler,gluten)** Ryż brązowy, gotowany 200g **Mięta z cytryną** 250g **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g **(ryby,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g

Jadłospis	środa (2026-10-21)				
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2227.25**, B [g]: **104.16**, T [g]: **52.07**, W [g]: **346.89**, Błonnik [g]: **29.35**, Cukier [g]: **49.69**, Sód [mg]: **1559.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.88**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Polędwica sopocka 20g **(mleko,soja)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie** Chrupki kukurydziane 50g	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz drobiowy** 200g **(seler,gluten)** Ryż biały, gotowany 200g Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g **(ryby,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g

Jadłospis	Czwartek (2026-10-22)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2272.42**, B [g]: **109.95**, T [g]: **71.91**, W [g]: **309.99**, Błonnik [g]: **22.78**, Cukier [g]: **57**, Sód [mg]: **1844.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.52**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Grysikowa** 350g **(seler,gluten)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z twarogu i szynki z natka pietruszki** 100g **(soja,mleko)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2272.42**, B [g]: **109.95**, T [g]: **71.91**, W [g]: **309.99**, Błonnik [g]: **22.78**, Cukier [g]: **57**, Sód [mg]: **1844.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.52**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Grysikowa** 350g **(seler,gluten)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z twarogu i szynki z natka pietruszki** 100g **(soja,mleko)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2148.79**, B [g]: **98.02**, T [g]: **67.3**, W [g]: **306.4**, Błonnik [g]: **32.89**, Cukier [g]: **63.28**, Sód [mg]: **1920.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.62**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Szynka gotowana 40g **(soja)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Kotlet schabowy, smażony** 135g **(jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Kapusta kiszona gotowana** 150g **(gluten)** **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorem** 80g **(mleko,ryby)** Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2163.07**, B [g]: **95.83**, T [g]: **60.18**, W [g]: **323.47**, Błonnik [g]: **22.78**, Cukier [g]: **52.85**, Sód [mg]: **1821.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.84**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Szynka gotowana 40g **(soja)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Grysikowa** 350g **(seler,gluten)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z twarogu i szynki z natka pietruszki** 100g **(soja,mleko)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**

Jadłospis	Czwartek (2026-10-22)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1895.5**, B [g]: **90.51**, T [g]: **72.33**, W [g]: **236.42**, Błonnik [g]: **33.52**, Cukier [g]: **46.95**, Sód [mg]: **1786.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.94**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka gotowana 60g (soja) **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Grysikowa** 350g (seler,gluten) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorem** 80g (mleko,ryby) Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2279.69**, B [g]: **101.76**, T [g]: **71**, W [g]: **323.31**, Błonnik [g]: **36.97**, Cukier [g]: **71.26**, Sód [mg]: **2297.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.02**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka gotowana 40g (soja) **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie** Paluszki solone 50g (gluten)	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g (seler,jaja,gluten) **Kotlet schabowy, smażony** 135g (jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Kapusta kiszona gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorem** 80g (mleko,ryby) Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2290.97**, B [g]: **99.33**, T [g]: **63.9**, W [g]: **340.08**, Błonnik [g]: **27.44**, Cukier [g]: **60.95**, Sód [mg]: **2196.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.24**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka gotowana 40g (soja) **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie** Paluszki solone 50g (gluten)	**Obiad** **Grysikowa** 350g (seler,gluten) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z twarogu i szynki z natka pietruszki** 100g (soja,mleko) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g

Jadłospis	Piątek (2026-10-23)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2058.79**, B [g]: **93.65**, T [g]: **73.03**, W [g]: **268.76**, Błonnik [g]: **23.08**, Cukier [g]: **52.62**, Sód [mg]: **2395.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.75**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Krupnik z kaszy jaglanej** 350g **(seler)** **Ryba gotowana z koprem** 76g **(ryby)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Polędwica sopocka 60g **(mleko,soja)** Pomidor 50g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2058.79**, B [g]: **93.65**, T [g]: **73.03**, W [g]: **268.76**, Błonnik [g]: **23.08**, Cukier [g]: **52.62**, Sód [mg]: **2395.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.75**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Krupnik z kaszy jaglanej** 350g **(seler)** **Ryba gotowana z koprem** 76g **(ryby)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Polędwica sopocka 60g **(mleko,soja)** Pomidor 50g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2164.92**, B [g]: **87.57**, T [g]: **67.18**, W [g]: **324.88**, Błonnik [g]: **42.08**, Cukier [g]: **81.83**, Sód [mg]: **1918.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.77**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Ser Mozzarella, w kostce 30g **(mleko)** Szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Gruszka 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Barszcz czerwony z makaronem** 350g **(seler,gluten)** **Ryba gotowana z koprem** 76g **(ryby)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g **(jaja)** **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1889.29**, B [g]: **82.85**, T [g]: **61.78**, W [g]: **262.46**, Błonnik [g]: **23.08**, Cukier [g]: **47.97**, Sód [mg]: **2371.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.25**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Krupnik z kaszy jaglanej** 350g **(seler)** **Ryba gotowana z koprem** 76g **(ryby)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Polędwica sopocka 60g **(mleko,soja)** Pomidor 50g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**

Jadłospis	Piątek (2026-10-23)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1848.32**, B [g]: **78.3**, T [g]: **78.74**, W [g]: **224.68**, Błonnik [g]: **32.54**, Cukier [g]: **27.08**, Sód [mg]: **1647.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.57**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Ser Mozzarella, w kostce 30g **(mleko)** Szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Krupnik z kaszy jaglanej** 350g **(seler)** **Ryba gotowana z koprem** 76g **(ryby)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g **(jaja)** **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2311.32**, B [g]: **96.91**, T [g]: **79.63**, W [g]: **320.02**, Błonnik [g]: **45.46**, Cukier [g]: **87.46**, Sód [mg]: **1759.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.42**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Ser Mozzarella, w kostce 30g **(mleko)** Szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Gruszka 150g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Barszcz czerwony z makaronem** 350g **(seler,gluten)** **Ryba gotowana z koprem** 76g **(ryby)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g **(jaja)** **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2032.69**, B [g]: **91.95**, T [g]: **74.25**, W [g]: **257.3**, Błonnik [g]: **27.04**, Cukier [g]: **53.72**, Sód [mg]: **2210.84**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.9**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Krupnik z kaszy jaglanej** 350g **(seler)** **Ryba gotowana z koprem** 76g **(ryby)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Polędwica sopocka 60g **(mleko,soja)** Pomidor 50g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g

Jadłospis	Sobota (2026-10-24)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2209**, B [g]: **109.92**, T [g]: **67.13**, W [g]: **305.03**, Błonnik [g]: **25.94**, Cukier [g]: **55.35**, Sód [mg]: **2119.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.34**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	**Obiad** **Marchwianka** 350g (seler,gluten) **Makaron z mięsem** 250g (gluten) Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g (seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2209**, B [g]: **109.92**, T [g]: **67.13**, W [g]: **305.03**, Błonnik [g]: **25.94**, Cukier [g]: **55.35**, Sód [mg]: **2119.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.34**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	**Obiad** **Marchwianka** 350g (seler,gluten) **Makaron z mięsem** 250g (gluten) Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g (seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2196.15**, B [g]: **96.97**, T [g]: **84.02**, W [g]: **280.1**, Błonnik [g]: **38.06**, Cukier [g]: **52.11**, Sód [mg]: **2320.66**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.13**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 40g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Ogórkowa z ziemniakiem** 350g (seler) **Makaron pełnoziarnisty z mięsem** 250g (gluten) **Surówka z czerwonej kapusty z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g (seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2134.05**, B [g]: **100.2**, T [g]: **62.72**, W [g]: **305.98**, Błonnik [g]: **26.14**, Cukier [g]: **56.3**, Sód [mg]: **1880.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.72**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 40g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Marchwianka** 350g (seler,gluten) **Makaron z mięsem** 250g (gluten) Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g (seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)

Jadłospis	Sobota (2026-10-24)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1992.9**, B [g]: **92.87**, T [g]: **85.66**, W [g]: **230.05**, Błonnik [g]: **38.51**, Cukier [g]: **32.23**, Sód [mg]: **2389.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.66**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Polędwica sopocka 60g **(mleko,soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**	**Obiad** **Ogórkowa z ziemniakiem** 350g **(seler)** **Makaron pełnoziarnisty z mięsem** 250g **(gluten)** **Surówka z czerwonej kapusty z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g **(seler)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z koperkiem** 55g **(mleko)**
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2241.7**, B [g]: **95.55**, T [g]: **83.72**, W [g]: **293.07**, Błonnik [g]: **36.96**, Cukier [g]: **69.62**, Sód [mg]: **2248.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.07**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 40g **(mleko,soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** **Kisiel owocowy** 250g	**Obiad** **Ogórkowa z ziemniakiem** 350g **(seler)** **Makaron pełnoziarnisty z mięsem** 250g **(gluten)** **Surówka z czerwonej kapusty z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g **(seler)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z koperkiem** 55g **(mleko)**
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2176.6**, B [g]: **98.54**, T [g]: **62.44**, W [g]: **318.65**, Błonnik [g]: **25.62**, Cukier [g]: **73.93**, Sód [mg]: **1805.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.66**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 40g **(mleko,soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** **Kisiel owocowy** 250g	**Obiad** **Marchwianka** 350g **(seler,gluten)** **Makaron z mięsem** 250g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g **(seler)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z koperkiem** 55g **(mleko)**

Jadłospis	Niedziela (2026-10-25)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2019.53**, B [g]: **101.76**, T [g]: **59.26**, W [g]: **289.97**, Błonnik [g]: **34.3**, Cukier [g]: **59.26**, Sód [mg]: **2142.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.13**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta brokułowa z jajkiem** 70g (jaja) Szynka z indyka 30g (gluten) **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g (seler) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2072.44**, B [g]: **104.16**, T [g]: **51.53**, W [g]: **317.29**, Błonnik [g]: **24.4**, Cukier [g]: **55.8**, Sód [mg]: **2068.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.82**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g (seler) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2028.33**, B [g]: **98.54**, T [g]: **69.22**, W [g]: **271.68**, Błonnik [g]: **31.63**, Cukier [g]: **48.24**, Sód [mg]: **1998.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.21**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta brokułowa z jajkiem** 70g (jaja) Szynka z indyka 30g (gluten) **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g (seler) **Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony** 130g (jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Kapusta biała, gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2034.39**, B [g]: **92.64**, T [g]: **46.73**, W [g]: **328.62**, Błonnik [g]: **24.4**, Cukier [g]: **47.95**, Sód [mg]: **1990.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.25**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 30g (gluten) Miód pszczeli 25g **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g (seler) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-10-25)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1781.08**, B [g]: **87.61**, T [g]: **66.4**, W [g]: **226.98**, Błonnik [g]: **31.3**, Cukier [g]: **32.09**, Sód [mg]: **1884.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.63**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta brokułowa z jajkiem** 70g (jaja) Szynka z indyka 30g (gluten) **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g (seler) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2090.18**, B [g]: **101.7**, T [g]: **60.26**, W [g]: **305.15**, Błonnik [g]: **33.22**, Cukier [g]: **75.37**, Sód [mg]: **2062.84**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.57**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta brokułowa z jajkiem** 70g (jaja) Szynka z indyka 30g (gluten) **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**II Śniadanie** **Budyń gotowany** 250g (mleko,gluten)	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g (seler) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2140.09**, B [g]: **103.86**, T [g]: **52.55**, W [g]: **332.17**, Błonnik [g]: **23.9**, Cukier [g]: **72.03**, Sód [mg]: **1986.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.26**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie** **Budyń gotowany** 250g (mleko,gluten)	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g (seler) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-26)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2363.13**, B [g]: **113.58**, T [g]: **71.77**, W [g]: **330.45**, Błonnik [g]: **31.95**, Cukier [g]: **74.62**, Sód [mg]: **1620.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.37**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wołowy, gotowany** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** Buraki 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Sałatka z kurczakiem, ogórkiem, papryką i koperkiem** 180g Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2174.68**, B [g]: **113.57**, T [g]: **64.04**, W [g]: **297.1**, Błonnik [g]: **23.86**, Cukier [g]: **59.46**, Sód [mg]: **1560.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.88**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wołowy, gotowany** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** Buraki 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g **(seler)** Pomidor 50g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2307.72**, B [g]: **98.02**, T [g]: **79.09**, W [g]: **318.94**, Błonnik [g]: **37.4**, Cukier [g]: **73.58**, Sód [mg]: **1741.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.95**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Ser Mozzarella, w kostce 30g **(mleko)** Szynka gotowana 30g **(soja)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wołowy z papryką i pomidorami** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Sałatka z kurczakiem, ogórkiem, papryką i koperkiem** 180g Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1993.18**, B [g]: **97.07**, T [g]: **53.54**, W [g]: **291.85**, Błonnik [g]: **23.86**, Cukier [g]: **54.21**, Sód [mg]: **1560.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.73**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wołowy, gotowany** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** Buraki 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g **(seler)** Pomidor 50g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-26)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2060.38**, B [g]: **105.98**, T [g]: **82.65**, W [g]: **235.48**, Błonnik [g]: **37.02**, Cukier [g]: **39.46**, Sód [mg]: **1476.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.24**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka gotowana 30g (soja) Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko) **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 350g (seler,gluten) **Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki** 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) **Surówka z czerwonej kapusty z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g (seler) Pomidor 50g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2470.12**, B [g]: **113.31**, T [g]: **90.79**, W [g]: **313.93**, Błonnik [g]: **40.78**, Cukier [g]: **77.91**, Sód [mg]: **1573.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.04**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g (mleko,gluten) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko) Szynka gotowana 30g (soja) **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 350g (seler,gluten) **Gulasz wołowy z papryką i pomidorami** 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Buraki, gotowane 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Sałatka z kurczakiem, ogórkiem, papryką i koperkiem** 180g Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2152.58**, B [g]: **112.12**, T [g]: **65.26**, W [g]: **286.54**, Błonnik [g]: **27.82**, Cukier [g]: **58.66**, Sód [mg]: **1389.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.82**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g (mleko,gluten) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka gotowana 60g (soja) **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g (seler,gluten) **Gulasz wołowy, gotowany** 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Buraki 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g (seler) Pomidor 50g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g