Jadłospis	Wtorek (2026-10-27)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2268.76**, B [g]: **119.09**, T [g]: **67.83**, W [g]: **314.62**, Błonnik [g]: **39.54**, Cukier [g]: **73.16**, Sód [mg]: **2242.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.35**	**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)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 60g **(mleko)** Szynka drobiowa 20g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko 150g	**II Śniadanie** Serek wiejski naturalny 200g **(mleko)**	**Obiad** **Barszcz ukraiński** 350g **(seler,gluten)** **Filet z kurczaka gotowany w sosie czosnkowo- ziołowym** 150g **(seler,gluten)** Ziemniaki, średnio 200g **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 soczewicy z pomidorami** 100g **(seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2312.31**, B [g]: **119.33**, T [g]: **71.17**, W [g]: **313.71**, Błonnik [g]: **24.99**, Cukier [g]: **56.37**, Sód [mg]: **2853.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.1**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z koperkiem** 55g **(mleko)** Szynka drobiowa 20g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie** Serek wiejski naturalny 200g **(mleko)**	**Obiad** **Barszcz ukraiński** 350g **(seler,gluten)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, średnio 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Polędwica sopocka 60g **(mleko,soja)** **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2396.27**, B [g]: **107.81**, T [g]: **80.06**, W [g]: **330.22**, Błonnik [g]: **39.3**, Cukier [g]: **60.09**, Sód [mg]: **1616.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.72**	**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)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 80g **(mleko)** Szynka drobiowa 20g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pieczarkowa z makaronem** 350g **(seler,gluten)** **Filet z kurczaka gotowany w sosie czosnkowo- ziołowym** 150g **(seler,gluten)** Ziemniaki, średnio 200g **Surówka z czerwonej kapusty z olejem** 155g **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 soczewicy z pomidorami** 110g **(seler)** **Sałata z oliwą** 55g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**

Jadłospis	Wtorek (2026-10-27)				
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2118.31**, B [g]: **97.33**, T [g]: **61.17**, W [g]: **309.71**, Błonnik [g]: **24.99**, Cukier [g]: **53.37**, Sód [mg]: **2293.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.1**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko) Szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Barszcz ukraiński** 350g (seler,gluten) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, średnio 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1916.72**, B [g]: **101.25**, T [g]: **65.34**, W [g]: **249.57**, Błonnik [g]: **38.04**, Cukier [g]: **43.18**, Sód [mg]: **2035.99**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.34**	**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) Szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jabłko 150g	**II Śniadanie** Serek wiejski naturalny 200g (mleko)	**Obiad** **Pieczarkowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, średnio 200g **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 soczewicy z pomidorami** 100g (seler) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2141.67**, B [g]: **95.46**, T [g]: **58.76**, W [g]: **323.32**, Błonnik [g]: **39.64**, Cukier [g]: **66.27**, Sód [mg]: **1496.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.34**	**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) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko) Szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie** Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g	**Obiad** **Barszcz ukraiński** 350g (seler,gluten) **Filet z kurczaka gotowany w sosie czosnkowo- ziołowym** 150g (seler,gluten) Ziemniaki, średnio 200g **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 soczewicy z pomidorami** 100g (seler) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2146.21**, B [g]: **96.13**, T [g]: **62.39**, W [g]: **311.25**, Błonnik [g]: **28.95**, Cukier [g]: **64.27**, Sód [mg]: **2108.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.25**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko) Szynka drobiowa 20g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie** Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g	**Obiad** **Barszcz ukraiński** 350g (seler,gluten) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, średnio 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g

Jadłospis	środa (2026-10-28)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2354.12**, B [g]: **107.61**, T [g]: **87.77**, W [g]: **300.35**, Błonnik [g]: **36.99**, Cukier [g]: **69.49**, Sód [mg]: **1560.72**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.18**	**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 z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**II Śniadanie** Sok warzywny z jabłkiem 300g	**Obiad** **Grysikowa** 350g (seler,gluten) **Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym** 200g (seler,gluten) Makaron bezjajeczny, gotowany 200g (gluten) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g **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 kurczaka z jarzynami** 80g (seler) **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler)	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2192.72**, B [g]: **110.55**, T [g]: **69.41**, W [g]: **293.87**, Błonnik [g]: **22.75**, Cukier [g]: **63.25**, Sód [mg]: **1398.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.41**	**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 oliwą** 60g	**II Śniadanie** Sok warzywny z jabłkiem 300g	**Obiad** **Grysikowa** 350g (seler,gluten) **Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym** 200g (seler,gluten) Makaron bezjajeczny, gotowany 200g (gluten) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g **Kompot z czarnej porzeczki** 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** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2368.65**, B [g]: **94.48**, T [g]: **86.57**, W [g]: **326.92**, Błonnik [g]: **40.32**, Cukier [g]: **67.11**, Sód [mg]: **1549.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.43**	**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 z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Jarzynowa z brązowym ryżem** 350g (seler,soja) **Łazanki z kapusta** 300g (gluten,soja) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g Gruszka 150g	**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) **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler)	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2099.72**, B [g]: **109.05**, T [g]: **69.41**, W [g]: **274.07**, Błonnik [g]: **20.95**, Cukier [g]: **45.55**, Sód [mg]: **1398.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.41**	**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 oliwą** 60g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Grysikowa** 350g (seler,gluten) **Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym** 200g (seler,gluten) Makaron bezjajeczny, gotowany 200g (gluten) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g **Kompot z czarnej porzeczki** 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** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)

Jadłospis	środa (2026-10-28)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2059.17**, B [g]: **93.62**, T [g]: **85.32**, W [g]: **247.17**, Błonnik [g]: **38.74**, Cukier [g]: **46.6**, Sód [mg]: **1465.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.2**	**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 z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**II Śniadanie** Sok warzywny z jabłkiem 300g	**Obiad** **Jarzynowa z brązowym ryżem** 350g (seler,soja) **Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym** 200g (seler,gluten) Makaron bezjajeczny, gotowany 200g (gluten) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 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) **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler)	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2407.75**, B [g]: **99.67**, T [g]: **91.96**, W [g]: **316.71**, Błonnik [g]: **36.07**, Cukier [g]: **51.94**, Sód [mg]: **2340.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.39**	**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 z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**II Śniadanie** Paluszki solone 50g (gluten)	**Obiad** **Jarzynowa z brązowym ryżem** 350g (seler,soja) **Łazanki z kapusta** 300g (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 kurczaka z jarzynami** 80g (seler) **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler)	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2239.62**, B [g]: **112.3**, T [g]: **71.58**, W [g]: **300.81**, Błonnik [g]: **20.91**, Cukier [g]: **45.6**, Sód [mg]: **1854.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.81**	**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 oliwą** 60g	**II Śniadanie** Paluszki solone 50g (gluten)	**Obiad** **Grysikowa** 350g (seler,gluten) **Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym** 200g (seler,gluten) Makaron bezjajeczny, gotowany 200g (gluten) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g **Kompot z czarnej porzeczki** 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** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)

Jadłospis	Czwartek (2026-10-29)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2233.41**, B [g]: **114.27**, T [g]: **79.12**, W [g]: **280.19**, Błonnik [g]: **30.2**, Cukier [g]: **57.88**, Sód [mg]: **2340.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.92**	**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) Szynka gotowana 60g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 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) **Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem** 80g (ryby) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2257.82**, B [g]: **120.35**, T [g]: **70.33**, W [g]: **296.83**, Błonnik [g]: **23.03**, Cukier [g]: **59.47**, Sód [mg]: **1666.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.73**	**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 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 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) **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 110g (ryby,seler) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2214.1**, B [g]: **91.97**, T [g]: **75.27**, W [g]: **308.07**, Błonnik [g]: **33.02**, Cukier [g]: **64.7**, Sód [mg]: **1631.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.14**	**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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka gotowana 40g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Rosół z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten,seler) 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) **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g (ryby,seler) **Sałata z oliwą** 60g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2094.97**, B [g]: **100.53**, T [g]: **59.4**, W [g]: **300.93**, Błonnik [g]: **23.23**, Cukier [g]: **63.47**, Sód [mg]: **1666.92**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.4**	**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 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) **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 110g (ryby,seler) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)

Jadłospis	Czwartek (2026-10-29)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2069.33**, B [g]: **103.14**, T [g]: **88.74**, W [g]: **228.21**, Błonnik [g]: **29.33**, Cukier [g]: **33.54**, Sód [mg]: **2088.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.67**	**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 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten) 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) **Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem** 80g (ryby) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2489.96**, B [g]: **105.84**, T [g]: **74.21**, W [g]: **364.11**, Błonnik [g]: **41.66**, Cukier [g]: **66.32**, Sód [mg]: **2222.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.08**	**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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka gotowana 40g (soja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Chrupki kukurydziane 50g	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten) **Rosół z makaronem** 350g (seler,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) **Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem** 80g (ryby) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2254.37**, B [g]: **103.53**, T [g]: **62.12**, W [g]: **329.82**, Błonnik [g]: **30.99**, Cukier [g]: **62.67**, Sód [mg]: **1502.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.52**	**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 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Chrupki kukurydziane 50g	**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) **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 110g (ryby,seler) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g

Jadłospis	Piątek (2026-10-30)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2202.28**, B [g]: **108.28**, T [g]: **68.71**, W [g]: **309.26**, Błonnik [g]: **39.54**, Cukier [g]: **67.44**, Sód [mg]: **1920.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.5**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - makaron** 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 gotowana 20g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	**Obiad** **Grochówka** 350g (seler) **Klopsik z ryby w sosie pomidorowym** 150g (ryby,jaja,gluten) 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) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2154.11**, B [g]: **111.98**, T [g]: **61.36**, W [g]: **299.8**, Błonnik [g]: **19.9**, Cukier [g]: **51.2**, Sód [mg]: **1918.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.01**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - makaron** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko) Szynka gotowana 20g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g (seler,jaja,gluten) **Klopsik z ryby w sosie pomidorowym** 150g (ryby,jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka drobiowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2387.15**, B [g]: **101.95**, T [g]: **76.75**, W [g]: **347.28**, Błonnik [g]: **45.41**, Cukier [g]: **65.03**, Sód [mg]: **1686.12**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.19**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - makaron** 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 gotowana 20g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Grochówka** 350g (seler) **Klopsik z ryby w sosie pomidorowym** 150g (ryby,jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem** 155g **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) **Sałatka z kurczakiem, ogórkiem, papryką i koperkiem** 190g Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis	Piątek (2026-10-30)				
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1972.61**, B [g]: **95.48**, T [g]: **50.86**, W [g]: **294.55**, Błonnik [g]: **19.9**, Cukier [g]: **45.95**, Sód [mg]: **1918.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.86**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - makaron** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Szynka gotowana 20g **(soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Klopsik z ryby w sosie pomidorowym** 150g **(ryby,jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1979.43**, B [g]: **98.37**, T [g]: **69.1**, W [g]: **263.56**, Błonnik [g]: **41.29**, Cukier [g]: **42.4**, Sód [mg]: **1755.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.61**	**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 gotowana 20g **(soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**	**Obiad** **Grochówka** 350g **(seler)** **Klopsik z ryby w sosie pomidorowym** 150g **(ryby,jaja,gluten)** 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)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2245.18**, B [g]: **104.82**, T [g]: **66.91**, W [g]: **328.85**, Błonnik [g]: **42.22**, Cukier [g]: **60.92**, Sód [mg]: **1744.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.83**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - makaron** 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 gotowana 20g **(soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Chrupki kukurydziane 50g	**Obiad** **Grochówka** 350g **(seler)** **Klopsik z ryby w sosie pomidorowym** 150g **(ryby,jaja,gluten)** 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)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**

Jadłospis	Piątek (2026-10-30)				
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2194.01**, B [g]: **108.28**, T [g]: **59.58**, W [g]: **319.09**, Błonnik [g]: **23.16**, Cukier [g]: **44.8**, Sód [mg]: **1739.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.34**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - makaron** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Szynka gotowana 20g **(soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Chrupki kukurydziane 50g	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Klopsik z ryby w sosie pomidorowym** 150g **(ryby,jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**

Jadłospis	Sobota (2026-10-31)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2419.98**, B [g]: **95.8**, T [g]: **91.18**, W [g]: **319.55**, Błonnik [g]: **42.58**, Cukier [g]: **70.25**, Sód [mg]: **1967.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.6**	**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)** Polędwica sopocka 60g **(mleko,soja)** Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	**II Śniadanie** Sok warzywny z jabłkiem 300g	**Obiad** **Koperkowa z kaszą jęczmienną** 350g **(seler,gluten)** **Makaron pełnoziarnisty z mięsem** 250g **(gluten)** **Surówka z kapusty pekińskiej z 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 ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g **(jaja)** **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twaróg z koperkiem** 55g **(mleko)**
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2261.26**, B [g]: **102.36**, T [g]: **68.93**, W [g]: **322**, Błonnik [g]: **25.78**, Cukier [g]: **72.37**, Sód [mg]: **1966.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.36**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(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** Sok warzywny z jabłkiem 300g	**Obiad** **Brokułowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Makaron z mięsem** 250g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka z indyka 60g **(gluten)** **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twaróg z koperkiem** 55g **(mleko)**
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2406.93**, B [g]: **93.48**, T [g]: **85.26**, W [g]: **334.15**, Błonnik [g]: **42.8**, Cukier [g]: **53.47**, Sód [mg]: **1811.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.71**	**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 Polędwica sopocka 40g **(mleko,soja)** Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z kaszą jęczmienną** 350g **(seler,gluten)** **Makaron pełnoziarnisty z mięsem** 250g **(gluten)** **Surówka z kapusty pekińskiej z 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 ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g **(jaja)** **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twaróg z koperkiem** 55g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2220.81**, B [g]: **97.34**, T [g]: **67.47**, W [g]: **321.98**, Błonnik [g]: **23.98**, Cukier [g]: **55.07**, Sód [mg]: **1807.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.74**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Polędwica sopocka 40g **(mleko,soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Brokułowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Makaron z mięsem** 250g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka z indyka 60g **(gluten)** **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twaróg z koperkiem** 55g **(mleko)**

Jadłospis	Sobota (2026-10-31)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2195.32**, B [g]: **86.35**, T [g]: **88.64**, W [g]: **280.21**, Błonnik [g]: **46.07**, Cukier [g]: **47.46**, Sód [mg]: **1899.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.54**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Polędwica sopocka 60g **(mleko,soja)** Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	**II Śniadanie** Sok warzywny z jabłkiem 300g	**Obiad** **Brokułowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Makaron pełnoziarnisty z mięsem** 250g **(gluten)** **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)** **Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g **(jaja)** **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twaróg z koperkiem** 55g **(mleko)**
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2383.58**, B [g]: **89.36**, T [g]: **89.47**, W [g]: **322.07**, Błonnik [g]: **39.88**, Cukier [g]: **79.21**, Sód [mg]: **1735.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.92**	**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)** Polędwica sopocka 40g **(mleko,soja)** Sałata 20g Ogórek świeży (długi) 50g	**II Śniadanie** **Kisiel owocowy** 250g	**Obiad** **Koperkowa z kaszą jęczmienną** 350g **(seler,gluten)** **Makaron pełnoziarnisty z mięsem** 250g **(gluten)** **Surówka z kapusty pekińskiej z 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 ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g **(jaja)** **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twaróg z koperkiem** 55g **(mleko)**
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2221.86**, B [g]: **95.68**, T [g]: **67.24**, W [g]: **324.22**, Błonnik [g]: **23.66**, Cukier [g]: **81.45**, Sód [mg]: **1731.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.68**	**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 Polędwica sopocka 40g **(mleko,soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** **Kisiel owocowy** 250g	**Obiad** **Brokułowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Makaron z mięsem** 250g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka z indyka 60g **(gluten)** **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twaróg z koperkiem** 55g **(mleko)**

Jadłospis	Niedziela (2026-11-01)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2143.1**, B [g]: **102.95**, T [g]: **67.75**, W [g]: **299.62**, Błonnik [g]: **34.07**, Cukier [g]: **68.5**, Sód [mg]: **2093.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.59**	**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) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	**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) Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2030.29**, B [g]: **104.3**, T [g]: **46.93**, W [g]: **317.15**, Błonnik [g]: **24.41**, Cukier [g]: **53.73**, Sód [mg]: **2083.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.35**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g (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** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (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 Masło ekstra 12g (mleko) Chleb pszenny 120g (gluten) 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]: **2278.5**, B [g]: **98.9**, T [g]: **80.1**, W [g]: **310.45**, Błonnik [g]: **35.5**, Cukier [g]: **62.45**, Sód [mg]: **2075.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.68**	**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) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Szynka z indyka 20g (gluten) Papryka czerwona 50g **Sałata z oliwą** 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g (seler) **Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony** 150g (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) Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-11-01)				
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1957.34**, B [g]: **94.33**, T [g]: **42.78**, W [g]: **317.2**, Błonnik [g]: **24.61**, Cukier [g]: **56.58**, Sód [mg]: **1989.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.18**	**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 z indyka 40g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**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 Masło ekstra 12g (mleko) Chleb pszenny 120g (gluten) Szynka wędzona 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1874.7**, B [g]: **86.92**, T [g]: **62.14**, W [g]: **262.57**, Błonnik [g]: **31.96**, Cukier [g]: **29.92**, Sód [mg]: **1983.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.95**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (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) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twaróg z koperkiem** 55g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2209.75**, B [g]: **102.64**, T [g]: **68.75**, W [g]: **313.9**, Błonnik [g]: **32.99**, Cukier [g]: **86.51**, Sód [mg]: **1999.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.24**	**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) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** **Budyń gotowany** 250g (mleko,gluten)	**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 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2110.99**, B [g]: **100.23**, T [g]: **46.8**, W [g]: **340.48**, Błonnik [g]: **24.11**, Cukier [g]: **81.01**, Sód [mg]: **1986.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.62**	**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 z indyka 40g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**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 Masło ekstra 12g (mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Szynka wędzona 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-02)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2158.35**, B [g]: **109.27**, T [g]: **66.86**, W [g]: **299.05**, Błonnik [g]: **39.15**, Cukier [g]: **59.87**, Sód [mg]: **2304.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.09**	**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) Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko) Szynka gotowana 30g (soja) **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Sok pomidorowy 300g	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 350g (seler,gluten) **Gulasz wieprzowy duszony z papryką i kukurydzą** 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Buraki, gotowane 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 mięsna z jarzynami** 100g (seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2587.42**, B [g]: **118.22**, T [g]: **62**, W [g]: **409.67**, Błonnik [g]: **42.17**, Cukier [g]: **74.75**, Sód [mg]: **2239.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.5**	**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 oliwą** 40g	**II Śniadanie** Sok pomidorowy 300g	**Obiad** **Marchwianka** 350g (seler,gluten) **Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki** 290g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa 90g (gluten) Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta mięsna z jarzynami** 100g (seler) Jabłko 150g **Bukiet warzyw z dodatkiem oleju** 155g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2353.23**, B [g]: **108.99**, T [g]: **86.51**, W [g]: **302.43**, Błonnik [g]: **36.37**, Cukier [g]: **52.19**, Sód [mg]: **1726.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.17**	**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) Ser Mozzarella, w kostce 30g (mleko) Szynka gotowana 30g (soja) **Sałata z oliwą** 55g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 349g (seler,gluten) **Gulasz wieprzowy duszony z papryką i kukurydzą** 199g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) Buraki, gotowane 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 mięsna z jarzynami** 100g (seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 160g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2206.07**, B [g]: **103.88**, T [g]: **58.09**, W [g]: **332.12**, Błonnik [g]: **30.18**, Cukier [g]: **52.34**, Sód [mg]: **1654.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.68**	**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 30g (soja) **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Marchwianka** 350g (seler,gluten) **Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki** 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa 90g (gluten) Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta mięsna z jarzynami** 100g (seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-02)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2017.95**, B [g]: **96.99**, T [g]: **74.53**, W [g]: **259.84**, Błonnik [g]: **40.82**, Cukier [g]: **34.95**, Sód [mg]: **2112.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.74**	**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 gotowana 30g (soja) **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Sok pomidorowy 300g	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 350g (seler,gluten) **Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki** 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa 90g (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 mięsna z jarzynami** 100g (seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2202.25**, B [g]: **116.91**, T [g]: **74.01**, W [g]: **284.21**, Błonnik [g]: **34.93**, Cukier [g]: **60.58**, Sód [mg]: **1543.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.35**	**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) 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 wieprzowy duszony z papryką i kukurydzą** 200g (seler,gluten) Buraki, gotowane 150g Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (gluten) **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 mięsna z jarzynami** 100g (seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2211.87**, B [g]: **117.99**, T [g]: **61.12**, W [g]: **312.08**, Błonnik [g]: **30.03**, Cukier [g]: **61.74**, Sód [mg]: **1470.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.54**	**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 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	**Obiad** **Marchwianka** 350g (seler,gluten) **Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki** 200g (seler,gluten) Kasza jęczmienna, perłowa 90g (gluten) Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta mięsna z jarzynami** 100g (seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Mus owocowy bez dodatku cukrów 100g

Jadłospis	Wtorek (2026-11-03)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2307.12**, B [g]: **99.57**, T [g]: **84.49**, W [g]: **302.49**, Błonnik [g]: **32.2**, Cukier [g]: **65.4**, Sód [mg]: **2028.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.76**	**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)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Kotlet z jajka pieczony** 150g **(jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Sałatka z ogórka z 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 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2306.45**, B [g]: **111.95**, T [g]: **71.66**, W [g]: **315.93**, Błonnik [g]: **22.53**, Cukier [g]: **57.33**, Sód [mg]: **1767.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.84**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z pomidorem i oliwą** 60g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Krupnik z kaszy jęczmiennej** 350g **(seler,gluten)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2337.44**, B [g]: **96.9**, T [g]: **87.06**, W [g]: **307.9**, Błonnik [g]: **34.06**, Cukier [g]: **60.05**, Sód [mg]: **1986.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.98**	**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)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 70g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Kotlet z jajka pieczony** 160g **(jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Sałatka z ogórka z olejem** 155g **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** 110g **(seler)** Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**

Jadłospis	Wtorek (2026-11-03)				
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2360.02**, B [g]: **109.24**, T [g]: **68.88**, W [g]: **339.7**, Błonnik [g]: **25.47**, Cukier [g]: **52.91**, Sód [mg]: **1685.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.06**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 70g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Krupnik z kaszy jęczmiennej** 350g **(seler,gluten)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 350g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1930.33**, B [g]: **87.57**, T [g]: **62.38**, W [g]: **272.57**, Błonnik [g]: **32.43**, Cukier [g]: **28.09**, Sód [mg]: **1695.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.92**	**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 z pomidorem i olejem** 70g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Krupnik z kaszy jęczmiennej** 350g **(seler,gluten)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Sałatka z ogórka 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** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2303.94**, B [g]: **94.14**, T [g]: **81.57**, W [g]: **313.89**, Błonnik [g]: **32.56**, Cukier [g]: **74.62**, Sód [mg]: **1936.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.57**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 70g	**II Śniadanie** Mus owocowy bez dodatku cukrów 150g	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Kotlet z jajka pieczony** 150g **(jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Sałatka z ogórka z 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 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2299.02**, B [g]: **106.39**, T [g]: **68.68**, W [g]: **326.4**, Błonnik [g]: **22.67**, Cukier [g]: **65.81**, Sód [mg]: **1673.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.04**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 70g	**II Śniadanie** Mus owocowy bez dodatku cukrów 150g	**Obiad** **Krupnik z kaszy jęczmiennej** 350g **(seler,gluten)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka gotowana 60g **(soja)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**

Jadłospis	środa (2026-11-04)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2319.71**, B [g]: **100.24**, T [g]: **68.59**, W [g]: **344.71**, Błonnik [g]: **39.22**, Cukier [g]: **86.93**, Sód [mg]: **1578.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.34**	**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)** Jaja kurze całe, gotowane 50g **(jaja)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Ryż z jabłkiem i budyniem** 400g **(mleko,gluten)** **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 rybna z pomidorami** 95g **(ryby,seler)** **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2240.96**, B [g]: **97.07**, T [g]: **55.54**, W [g]: **353.42**, Błonnik [g]: **29.4**, Cukier [g]: **91.68**, Sód [mg]: **1952.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.63**	**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** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Ryż z jabłkiem i budyniem** 400g **(mleko,gluten)** **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta rybna z pomidorami** 95g **(ryby,seler)** Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2463.76**, B [g]: **90.71**, T [g]: **71.83**, W [g]: **386.06**, Błonnik [g]: **45.68**, Cukier [g]: **115.82**, Sód [mg]: **1718.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.7**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 265g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Jaja kurze całe, gotowane 50g **(jaja)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g Gruszka 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Barszcz czerwony z makaronem** 350g **(seler,gluten)** **Ryż z jabłkiem i budyniem** 400g **(mleko,gluten)** **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 rybna z pomidorami** 95g **(ryby,seler)** **Surówka z kapusty białej z olejem** 155g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**

Jadłospis	środa (2026-11-04)				
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2098.41**, B [g]: **75.25**, T [g]: **42.85**, W [g]: **367.9**, Błonnik [g]: **29.4**, Cukier [g]: **86.78**, Sód [mg]: **1714.31**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.55**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Miód pszczeli 25g Polędwica sopocka 30g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g (seler,gluten) **Ryż z jabłkiem i budyniem** 400g (mleko,gluten) **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta rybna z pomidorami** 95g (ryby,seler) Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2038.68**, B [g]: **103.41**, T [g]: **74.45**, W [g]: **259.01**, Błonnik [g]: **40.71**, Cukier [g]: **42.09**, Sód [mg]: **1542.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.91**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaja) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g (seler,gluten) **Gulasz drobiowy ze szpinakiem** 200g (seler,gluten) Ryż brązowy, gotowany 200g **Surówka z marchwi 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 pomidorami** 95g (ryby,seler) **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2300.61**, B [g]: **86.98**, T [g]: **60.79**, W [g]: **368.65**, Błonnik [g]: **46.4**, Cukier [g]: **80.76**, Sód [mg]: **1416.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.31**	**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) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaja) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Chrupki kukurydziane 50g	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g (seler,gluten) **Ryż z jabłkiem i budyniem** 400g (mleko,gluten) **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 rybna z pomidorami** 95g (ryby,seler) **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2218.86**, B [g]: **83.57**, T [g]: **47.76**, W [g]: **377.06**, Błonnik [g]: **37.16**, Cukier [g]: **85.63**, Sód [mg]: **1787.96**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.6**	**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** Chrupki kukurydziane 50g	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g (seler,gluten) **Ryż z jabłkiem i budyniem** 400g (mleko,gluten) **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta rybna z pomidorami** 95g (ryby,seler) Jabłko 150g	**Posiłek nocny** Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g

Jadłospis	Czwartek (2026-11-05)				
C01 Dieta podstawowa - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2246.78**, B [g]: **102**, T [g]: **89.62**, W [g]: **282.63**, Błonnik [g]: **42.31**, Cukier [g]: **66.36**, Sód [mg]: **2364.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.16**	**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) Szynka z indyka 60g (gluten) **Sałata z pomidorem i oliwą** 65g	**II Śniadanie** Sok pomidorowy 300g	**Obiad** **Płatkowa** 350g (gluten,seler) **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g (seler,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler) **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 jarzynowa** 250g (seler,jaja,siarka,gorczyca)	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
C02 Dieta łatwostrawna - okres ciąży/laktacji E [kcal]: **2157.32**, B [g]: **110.29**, T [g]: **66.51**, W [g]: **298.44**, Błonnik [g]: **27.95**, Cukier [g]: **69.99**, Sód [mg]: **2474.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.56**	**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 oliwą** 65g	**II Śniadanie** Sok pomidorowy 300g	**Obiad** **Krupnik z kaszy jaglanej** 350g (seler) **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g (seler,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) Szynka wędzona 60g (soja) **Jabłko pieczone** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2294.58**, B [g]: **93.57**, T [g]: **93.6**, W [g]: **292.27**, Błonnik [g]: **41.19**, Cukier [g]: **68.48**, Sód [mg]: **1834.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.91**	**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) Powidła śliwkowe 25g Szynka z indyka 40g (gluten) **Sałata z pomidorem i oliwą** 65g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Płatkowa** 350g (gluten,seler) **Pulpet drobiowy pieczony w sosie pieczarkowym** 200g (jaja,gluten,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler) **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 jarzynowa** 255g (seler,jaja,siarka,gorczyca)	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2120.37**, B [g]: **104.37**, T [g]: **64.76**, W [g]: **296.39**, Błonnik [g]: **24.85**, Cukier [g]: **71.34**, Sód [mg]: **1895.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.03**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka z indyka 40g (gluten) **Sałata z pomidorem i oliwą** 65g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Krupnik z kaszy jaglanej** 350g (seler) **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g (seler,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) Szynka wędzona 60g (soja) **Jabłko pieczone** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)

Jadłospis	Czwartek (2026-11-05)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1879.67**, B [g]: **92.04**, T [g]: **74.14**, W [g]: **234.43**, Błonnik [g]: **37.34**, Cukier [g]: **44.97**, Sód [mg]: **2264.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.07**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) **Sałata z pomidorem i oliwą** 65g	**II Śniadanie** Sok pomidorowy 300g	**Obiad** **Krupnik z kaszy jaglanej** 350g (seler) **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g (seler,gluten) 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) **Jabłko pieczone** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
P01 Dieta podstawowa - dla dzieci E [kcal]: **2345.28**, B [g]: **98.62**, T [g]: **90.67**, W [g]: **304.06**, Błonnik [g]: **38.13**, Cukier [g]: **91.92**, Sód [mg]: **1786.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.69**	**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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka z indyka 20g (gluten) **Sałata z pomidorem i oliwą** 65g	**II Śniadanie** **Budyń gotowany** 250g (mleko,gluten)	**Obiad** **Płatkowa** 350g (gluten,seler) **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g (seler,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g (seler) **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 jarzynowa** 250g (seler,jaja,siarka,gorczyca)	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
P02 Dieta łatwostrawna - dla dzieci E [kcal]: **2263.22**, B [g]: **110.09**, T [g]: **68.7**, W [g]: **317.32**, Błonnik [g]: **23.65**, Cukier [g]: **95.63**, Sód [mg]: **1891.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.45**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 247g (mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka z indyka 40g (gluten) **Sałata z pomidorem i oliwą** 65g	**II Śniadanie** **Budyń gotowany** 250g (mleko,gluten)	**Obiad** **Krupnik z kaszy jaglanej** 350g (seler) **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g (seler,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) Szynka wędzona 60g (soja) **Jabłko pieczone** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)