

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1936.71 kcal, B: 84.68 g, T: 65.95 g, W: 266.82 g, Błonnik pokarmowy: 29.38, Cukier: 59.69 g, Wapń: 703.26, Żelazo: 14.3, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.47, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.34, Sól: 6.19, B: 17%, T: 31%, W: 52%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek homogenizowany naturalny 70g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora węgárska, Por) Zraz wieprzowy pieczony 100g (09) (Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy) Sos pieczeniowy 100g (09,07) (Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło) kasza kuskus gotowana 200g (01) (Kasza kuskus, Woda) Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Banan 150g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1902.05 kcal, B: 94.19 g, T: 54.74 g, W: 269.64 g, Błonnik pokarmowy: 20.27, Cukier: 56.64 g, Wapń: 677.8, Żelazo: 11.97, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.94, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.11, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10, Sól: 6.24, B: 20%, T: 26%, W: 54%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek homogenizowany naturalny 70g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora węgárska, Por) Roladka z warzywami 120g (09) (Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy) Sos pieczeniowy 100g (09,07) (Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło) kasza kuskus gotowana 200g (01) (Kasza kuskus, Woda) Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Banan 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)					
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2187.58 kcal , B: 99.33 g , T: 75.26 g , W: 297.67 g , Błonnik pokarmowy: 36.68 , Cukier: 64.23 g , Wapń: 996.44 , Żelazo: 16.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.75 , Sól: 7.52 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek homogenizowany naturalny 70g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (09) <i>(Koncentrat pomid.</i> <i>30%, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew, Sól,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Makaron pszenny</i> <i>świderki, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Por)</i> Zraz wieprzowy pieczony 99g (09) <i>(Karkówka</i> <i>wieprzowa, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion mięsny, Masło)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Buraki 130g Woda 250g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól,</i> <i>Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Banan 150g
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2196.1 kcal , B: 111.48 g , T: 63.62 g , W: 306.68 g , Błonnik pokarmowy: 21.74 , Cukier: 63.41 g , Wapń: 946.85 , Żelazo: 13.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.26 , Sól: 7.53 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek homogenizowany naturalny 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (09) <i>(Koncentrat pomid.</i> <i>30%, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew, Sól,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Makaron pszenny</i> <i>świderki, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Por)</i> Roladka z warzywami 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion mięsny, Masło)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól,</i> <i>Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Banan 150g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-05)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 1865.79 kcal , B: 108.23 g , T: 66.98 g , W: 224.47 g , Błonnik pokarmowy: 27.62 , Cukier: 44.74 g , Wapń: 1290.51 , Żelazo: 11.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.54 , Sól: 7.53 , B: 23% , T: 32% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Kotlet drobiowy 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1857.37 kcal , B: 100.31 g , T: 66.43 g , W: 226.49 g , Błonnik pokarmowy: 18.69 , Cukier: 43.86 g , Wapń: 861.16 , Żelazo: 9.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.62 , Sól: 5.88 , B: 22% , T: 32% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2158.04 kcal , B: 117.16 g , T: 83.78 g , W: 253.85 g , Błonnik pokarmowy: 34.86 , Cukier: 35.6 g , Wapń: 1562.05 , Żelazo: 13.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.17 , Sól: 8.82 , B: 22% , T: 35% , W: 43%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Kotlet drobiowy 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-05)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2229.72 kcal , B: 116.49 g , T: 76.49 g , W: 281.81 g , Błonnik pokarmowy: 20.44 , Cukier: 62.33 g , Wapń: 1096.11 , Żelazo: 11.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.22 , Sól: 7.28 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń 200g (01,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1956.4 kcal, B: 87.56 g, T: 68.2 g, W: 267.52 g, Błonnik pokarmowy: 35.95, Cukier: 49.18 g, Wapń: 729.43, Żelazo: 12.66, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.17, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.75, Sól: 6.89, B: 18%, T: 31%, W: 51%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Gulasz z ciecierzycy 200g (09) <i>(Cieciora, Pomidory z puszki, Marchew, Papryka czerwona, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2080.11 kcal, B: 77.31 g, T: 79.4 g, W: 285.76 g, Błonnik pokarmowy: 22.67, Cukier: 68.13 g, Wapń: 794.66, Żelazo: 10.07, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.3, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.91, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.69, Sól: 6.05, B: 15%, T: 34%, W: 51%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo warzywne z chudą kielbasą 201g (09) <i>(Chuda kielbasa, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2262.25 kcal, B: 109.49 g, T: 80.64 g, W: 298.78 g, Błonnik pokarmowy: 44.45 , Cukier: 33.83 g, Wapń: 967.02 , Żelazo: 15.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.4 , Sól: 7.8 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Schab 30g	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Gulasz z ciecierzycy 200g (09) <i>(Cieciora, Pomidory z puszki, Marchew, Papryka czerwona, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2536.7 kcal, B: 115.43 g, T: 95.33 g, W: 326.54 g, Błonnik pokarmowy: 23.83 , Cukier: 59.9 g, Wapń: 1040.67 , Żelazo: 12.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.49 , Sól: 7.12 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo warzywne z chudą kielbasą 201g (09) <i>(Chuda kielbasa, Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Schab 60g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-01-07)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1937.85 kcal, B: 85.43 g, T: 56.82 g, W: 291.77 g, Błonnik pokarmowy: 35.87, Cukier: 65.61 g, Wapń: 774.3, Żelazo: 11.9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.09, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.54, Sól: 5.43, B: 18%, T: 26%, W: 56%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Zupa jarzynowa 349g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana) Pulpety w sosie pomidorowym 202g (03,01,07,09) (Mięso mielone z kurczaka, Jajka kacze, Bułka pszenna 1 sztuka, Kasza manna, Mleko 2%, Sól, Koperek, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Koncentrat bulionu drobiowego (thermomix) (produkt), Szynka z liściem laurowym, Woda) Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Sałatka gyros 150g (12,10,07) (Kapusta pekińska, Fasola czerwona z puszki, Ogórki konserwowe, Majonez dekoracyjny, Jogurt natur. 2%, Kukurydza, Filety z kurczaka)	Kisiel owocowy 200g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1954.57 kcal, B: 89.01 g, T: 48.72 g, W: 304.98 g, Błonnik pokarmowy: 24.96, Cukier: 62.45 g, Wapń: 746.22, Żelazo: 10.21, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.63, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.92, Sól: 5.1, B: 18%, T: 22%, W: 60%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Zupa jarzynowa 349g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana) Pulpety w sosie pomidorowym 202g (03,01,07,09) (Mięso mielone z kurczaka, Jajka kacze, Bułka pszenna 1 sztuka, Kasza manna, Mleko 2%, Sól, Koperek, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Koncentrat bulionu drobiowego (thermomix) (produkt), Szynka z liściem laurowym, Woda) Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) (Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-01-07)					
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2133.3 kcal, B: 101.72 g, T: 73 g, W: 322 g, Błonnik pokarmowy: 43.23 , Cukier: 34.21 g, Wapń: 1241.39 , Żelazo: 13.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.08 , Sól: 6.84 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (07)	Obiad Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 202g (03,01,07,09) <i>(Mięso mielone z kurczaka, Jajka kacze, Bułka pszenna 1 sztuka, Kasza manna, Mleko 2%, Sól, Koperek, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Koncentrat bulionu drobiowego (thermomix) (produkt), Szynka z liściem laurowym, Woda)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Sałatka gyros 150g (12,10,07) <i>(Kapusta pekińska, Fasola czerwona z puszki, Ogórki konserwowe, Majonez dekoracyjny, Jogurt natur. 2%, Kukurydza, Filety z kurczaka)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2248.02 kcal, B: 105.13 g, T: 57.19 g, W: 343.96 g, Błonnik pokarmowy: 26.67 , Cukier: 71.76 g, Wapń: 965.07 , Żelazo: 11.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.18 , Sól: 5.9 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 202g (03,01,07,09) <i>(Mięso mielone z kurczaka, Jajka kacze, Bułka pszenna 1 sztuka, Kasza manna, Mleko 2%, Sól, Koperek, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Koncentrat bulionu drobiowego (thermomix) (produkt), Szynka z liściem laurowym, Woda)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (tącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Czwartek (2026-01-08)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2093.19 kcal , B: 98.99 g , T: 80.14 g , W: 264.93 g , Błonnik pokarmowy: 33.47 , Cukier: 73.89 g , Wapń: 1056.88 , Żelazo: 14.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.79 , Sól: 4.94 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kurczak po tokańsku 200g <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 60g (11) Ser topiony Edamski 60g (07)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1891.27 kcal , B: 98.28 g , T: 63.3 g , W: 242.76 g , Błonnik pokarmowy: 17.32 , Cukier: 60.7 g , Wapń: 836.24 , Żelazo: 9.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.99 , Sól: 5.89 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2218.64 kcal , B: 107.6 g , T: 88.22 g , W: 273.17 g , Błonnik pokarmowy: 40.62 , Cukier: 54.26 g , Wapń: 1098.37 , Żelazo: 16.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.44 , Sól: 6.45 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kurczak po tokańsku 200g <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 60g (11) Ser topiony Edamski 60g (07)	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g

Jadłospis	Czwartek (2026-01-08)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2176.72 kcal, B: 108.3 g, T: 69.89 g, W: 290.23 g, Błonnik pokarmowy: 18.79 , Cukier: 79.57 g, Wapń: 867.69 , Żelazo: 10.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.48 , Sól: 7.09 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kaczę)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-01-09)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2013.61 kcal , B: 85.76 g , T: 83.62 g , W: 246.12 g , Błonnik pokarmowy: 28.29 , Cukier: 48.44 g , Wapń: 1344.31 , Żelazo: 11.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.46 , Sól: 4.73 , B: 17% , T: 37% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser żółty 60g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1912.47 kcal , B: 84.09 g , T: 68.3 g , W: 252.61 g , Błonnik pokarmowy: 18.79 , Cukier: 47.48 g , Wapń: 832.48 , Żelazo: 10.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.2 , Sól: 4.83 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03,01) <i>(Dorsz, Koperek, Jajka kacze, Bułka tarta)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2269.16 kcal , B: 94.4 g , T: 91.18 g , W: 320.58 g , Błonnik pokarmowy: 39.77 , Cukier: 44.56 g , Wapń: 1414.29 , Żelazo: 14.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.79 , Sól: 5.41 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser żółty 60g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

Jadłospis	Piątek (2026-01-09)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2343.22 kcal , B: 114.41 g , T: 76.31 g , W: 314.71 g , Błonnik pokarmowy: 24.3 , Cukier: 69.67 g , Wapń: 905.33 , Żelazo: 12.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.64 , Sól: 5.58 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Schab 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03,01) <i>(Dorsz, Koperek, Jajka kaczę, Bułka tarta)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 1986.4 kcal , B: 88.82 g , T: 59.86 g , W: 290.68 g , Błonnik pokarmowy: 31.64 , Cukier: 57.73 g , Wapń: 826.15 , Żelazo: 12.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.24 , Sól: 6.77 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (07,09) <i>(Masło, Mąka kukurydziana, Śmietana 18%, Bulion warzywny, Sól, Pieprz)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 2160.25 kcal , B: 100.38 g , T: 76.49 g , W: 280.26 g , Błonnik pokarmowy: 18.14 , Cukier: 57.63 g , Wapń: 767.32 , Żelazo: 8.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.77 , Sól: 7.28 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (07,09) <i>(Masło, Mąka kukurydziana, Śmietana 18%, Bulion warzywny, Sól, Pieprz)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)					
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2138.15 kcal, B: 100.77 g, T: 66.51 g, W: 306.62 g, Błonnik pokarmowy: 41.78 , Cukier: 45.53 g, Wapń: 998.64 , Żelazo: 15.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.89 , Sól: 7.8 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (07,09) <i>(Masło, Mąka kukurydziana, Śmietana 18%, Bulion warzywny, Sól, Pieprz)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2471.8 kcal, B: 111.59 g, T: 86.65 g, W: 326.18 g, Błonnik pokarmowy: 22.61 , Cukier: 72.65 g, Wapń: 806.97 , Żelazo: 10.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.36 , Sól: 8.06 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (07,09) <i>(Masło, Mąka kukurydziana, Śmietana 18%, Bulion warzywny, Sól, Pieprz)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-01-11)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2057.6 kcal, B: 105.85 g, T: 76.49 g, W: 255.9 g, Błonnik pokarmowy: 30.89, Cukier: 54.56 g, Wapń: 1358.02, Żelazo: 12.63, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.79, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.06, Sól: 8.22, B: 21%, T: 33%, W: 46%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Kasza gryczana 200g Syrup malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser żółty 60g (07) Paszтет drobiowy 70g (01,07,06,09)	Pomarańcza 150g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1996.93 kcal, B: 92.99 g, T: 60.52 g, W: 282.97 g, Błonnik pokarmowy: 20.11, Cukier: 63.06 g, Wapń: 791.93, Żelazo: 11.36, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.89, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.69, Sól: 6.29, B: 19%, T: 27%, W: 54%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2260.75 kcal, B: 112.66 g, T: 83.6 g, W: 319.52 g, Błonnik pokarmowy: 42.04, Cukier: 38.53 g, Wapń: 1404.01, Żelazo: 15.01, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.21, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.39, Sól: 9.11, B: 20%, T: 33%, W: 47%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka miódowa 30g (01,07,06,09)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser żółty 60g (07) Paszтет drobiowy 70g (01,07,06,09)	Pomarańcza 150g

Jadłospis	Niedziela (2026-01-11)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2290.38 kcal , B: 109.11 g , T: 68.99 g , W: 321.95 g , Błonnik pokarmowy: 21.82 , Cukier: 72.37 g , Wapń: 1010.78 , Żelazo: 12.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.95 , Sól: 7.09 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (01,07,06,09)	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Banan 150g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-12)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2060.79 kcal, B: 101.09 g, T: 78.43 g, W: 253.14 g, Błonnik pokarmowy: 33.81 , Cukier: 41.03 g, Wapń: 645.45 , Żelazo: 11.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.18 , Sól: 7.63 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta z makreli 100g (04,07) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Jabłko 150g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 2039.71 kcal, B: 108.17 g, T: 67.74 g, W: 259.88 g, Błonnik pokarmowy: 23.66 , Cukier: 42.62 g, Wapń: 741.49 , Żelazo: 8.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.3 , Sól: 5.68 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2435.56 kcal, B: 112.55 g, T: 92.09 g, W: 309.71 g, Błonnik pokarmowy: 43.66 , Cukier: 68.11 g, Wapń: 929.89 , Żelazo: 13.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.69 , Sól: 8.83 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Ser żółty 30g (07)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g Woda 250g	Banan 150g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta z makreli 100g (04,07) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Jabłko 150g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-12)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2387.16 kcal , B: 119.82 g , T: 74.13 g , W: 322.9 g , Błonnik pokarmowy: 27.68 , Cukier: 71.89 g , Wapń: 762.14 , Żelazo: 10.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.54 , Sól: 6.78 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Banan 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g

01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 1910.94 kcal , B: 101.25 g , T: 65.08 g , W: 248.32 g , Błonnik pokarmowy: 31.42 , Cukier: 52.56 g , Wapń: 1322.75 , Żelazo: 13.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.81 , Sól: 9.55 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1812.04 kcal , B: 99.07 g , T: 49.93 g , W: 255.94 g , Błonnik pokarmowy: 22.84 , Cukier: 50.28 g , Wapń: 824.75 , Żelazo: 11.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.32 , Sól: 8.41 , B: 22% , T: 25% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09)	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)					
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2184.39 kcal, B: 105.49 g, T: 77.69 g, W: 289.17 g, Błonnik pokarmowy: 41.89 , Cukier: 66.77 g, Wapń: 1378.37 , Żelazo: 15.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.47 , Sól: 10.41 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2130.79 kcal, B: 106.01 g, T: 62.19 g, W: 303.39 g, Błonnik pokarmowy: 27.66 , Cukier: 66.84 g, Wapń: 871.53 , Żelazo: 13.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.86 , Sól: 9.23 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09)	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne