

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-03 do dnia 2026-01-05 SEKTOR 2 SKIERNI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2026-01-03 sobota	podst Skier	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) sałata z maślanką 120 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml
	lekka Skier	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) sałata z maślanką 120 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata (3 liście) 30 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml
	ciężka Skier	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	Jabłko 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) sałata z maślanką 120 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml
	Rehabilitacja Dieta Podstawowa	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	Jabłko 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) sałata z maślanką 120 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml
	dzieci Skier	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	Jabłko 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) sałata z maślanką 120 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-03 do dnia 2026-01-05 SEKTOR 2 SKIERNI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2026-01-03 sobota	Dieta Położnicza Lekkostrawna	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	Jabłko 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) sałata z maślanką 120 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata (3 liście) 30 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml
	podst Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		Kielbasa podwawelska na gorąco 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml chrzan 20 g
	lekka Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml
2026-01-04 niedziela	ciężycowa Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z połędwicą drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-03 do dnia 2026-01-05 SEKTOR 2 SKIERNI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2026-01-04 niedziela	Rehabilitacja Dieta Podstawowa	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kanapka z ciemnego pieczywa z połówką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		Kiełbasa podwawelska na gorąco 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml chrzan 20 g
	dzieci Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kanapka z ciemnego pieczywa z połówką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	połówka drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml
	Dieta Położnicza Lekkostrawna	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kanapka z ciemnego pieczywa z połówką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napoj owocowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	połówka drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml
2026-01-05 poniedziałek	podst Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szynka bartenika 25 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza gryczana ( może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g ( <b>SOJA</b> ) gulasz cygański z mięsem wieprz. , pieczarkami i warzywami (1) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		ser topiony (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połówka sopočka wieprzowa 25 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml sałata (3 liście) 30 g

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-03 do dnia 2026-01-05 SEKTOR 2 SKIERNI

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2026-01-05 poniedziałek	lekka Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Szynka bartenika 25 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml sałata (3 liście) 30 g	
	cukrzycowa Skier	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Szynka bartenika 25 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) rzodkiewka 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza gryczana ( może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g ( <b>SOJA</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jabłko 120 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml sałata (3 liście) 30 g
	Rehabilitacja Dieta Podstawowa	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szynka bartenika 25 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) gulasz cygański z mięsem wieprz. , pieczarkami i warzywami (1) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) kasza gryczana ( może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g ( <b>SOJA</b> ) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		ser topiony (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 25 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml sałata (3 liście) 30 g
	dzieci Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szynka bartenika 25 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>SELER</b> ) naleśniki z serem 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) Jabłko parzone (120g) 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml sałata (3 liście) 30 g

*Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-03 do dnia 2026-01-05 SEKTOR 2 SKIERNI*

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2026-01-05 poniedziałek	Dieta Położnicza Lekkostrawna	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Szyńka bartenika 25 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml sałata (3 liście) 30 g