

Jadłospis	Czwartek (2026-09-24)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Miód pszczeli 25g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 721.92 , B [g]: 28.1 , T [g]: 19.05 , W [g]: 112.78 , Błonnik [g]: 7.05 , Cukier [g]: 21.75 , Sód [mg]: 618.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.99	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 237 , B [g]: 25.2 , T [g]: 6.3 , W [g]: 19.95 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 19.35 , Sód [mg]: 60 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Zupa ogórkowa z ziemniakami 355g <u>(seler,gluten,mleko)</u> schab duszony w sosie 121g <u>(gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g marchewka mini baby z bułką i masłem 156g <u>(mleko,gluten)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 525.49 , B [g]: 35.15 , T [g]: 14.61 , W [g]: 67.88 , Błonnik [g]: 10.91 , Cukier [g]: 15.74 , Sód [mg]: 700 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.16	budyń czekoladowy z wiśnią 150g E [kcal]: 107.05 , B [g]: 4.67 , T [g]: 2.26 , W [g]: 19.25 , Błonnik [g]: 0.61 , Cukier [g]: 8.11 , Sód [mg]: 29.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.87	Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g Mortadela wieprzowo - wołowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 550.8 , B [g]: 19.38 , T [g]: 24.42 , W [g]: 66.74 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.65 , Sód [mg]: 971.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.87	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 508.4 , B [g]: 23.56 , T [g]: 18.47 , W [g]: 65.18 , Błonnik [g]: 7.09 , Cukier [g]: 17.37 , Sód [mg]: 437.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.84	sok pomidorowy 300g E [kcal]: 84 , B [g]: 3 , T [g]: 0.6 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 3 , Cukier [g]: 15 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ogórkowa z ziemniakami 355g <u>(seler,gluten,mleko)</u> schab duszony w sosie 121g <u>(gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g marchewka mini baby z bułką i masłem 156g <u>(mleko,gluten)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 525.49 , B [g]: 35.15 , T [g]: 14.61 , W [g]: 67.88 , Błonnik [g]: 10.91 , Cukier [g]: 15.74 , Sód [mg]: 700 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.16	budyń czekoladowy z wiśnią 150g E [kcal]: 107.05 , B [g]: 4.67 , T [g]: 2.26 , W [g]: 19.25 , Błonnik [g]: 0.61 , Cukier [g]: 8.11 , Sód [mg]: 29.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.87	Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 338 , B [g]: 12.72 , T [g]: 19.01 , W [g]: 31.96 , Błonnik [g]: 5.4 , Cukier [g]: 1.81 , Sód [mg]: 632.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.06	Kanapka z masłem, serem żółtym i papryką 158g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 173.44 , B [g]: 7.41 , T [g]: 6.98 , W [g]: 22.66 , Błonnik [g]: 4.72 , Cukier [g]: 5.58 , Sód [mg]: 275.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.89

Jadłospis	Czwartek (2026-09-24)				
dieta łatwostrawna	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 300g (<u>mleko</u>) twarożek ze szczypiorkiem 50g (<u>mleko</u>) Miód pszczeli 25g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 721.92 , B [g]: 28.1 , T [g]: 19.05 , W [g]: 112.78 , Błonnik [g]: 7.05 , Cukier [g]: 21.75 , Sód [mg]: 618.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.99	Śniadanie II Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 237 , B [g]: 25.2 , T [g]: 6.3 , W [g]: 19.95 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 19.35 , Sód [mg]: 60 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami 355g (<u>seler,gluten,mleko</u>) schab duszony w sosie 121g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g marchewka mini baby z bułką i masłem 156g (<u>mleko,gluten</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 525.49 , B [g]: 35.15 , T [g]: 14.61 , W [g]: 67.88 , Błonnik [g]: 10.91 , Cukier [g]: 15.74 , Sód [mg]: 700 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.16	Podwieczorek budyń czekoladowy z wiśnią 150g E [kcal]: 107.05 , B [g]: 4.67 , T [g]: 2.26 , W [g]: 19.25 , Błonnik [g]: 0.61 , Cukier [g]: 8.11 , Sód [mg]: 29.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.87	Kolacja Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g Mortadela wieprzowo - wołowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 550.8 , B [g]: 19.38 , T [g]: 24.42 , W [g]: 66.74 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.65 , Sód [mg]: 971.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.87
dieta wątrobowa	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 300g (<u>mleko</u>) twarożek ze szczypiorkiem 50g (<u>mleko</u>) Miód pszczeli 25g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 721.92 , B [g]: 28.1 , T [g]: 19.05 , W [g]: 112.78 , Błonnik [g]: 7.05 , Cukier [g]: 21.75 , Sód [mg]: 618.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.99	Śniadanie II Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 237 , B [g]: 25.2 , T [g]: 6.3 , W [g]: 19.95 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 19.35 , Sód [mg]: 60 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami 355g (<u>seler,gluten,mleko</u>) schab duszony w sosie 121g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g marchewka mini baby z bułką i masłem 156g (<u>mleko,gluten</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 525.49 , B [g]: 35.15 , T [g]: 14.61 , W [g]: 67.88 , Błonnik [g]: 10.91 , Cukier [g]: 15.74 , Sód [mg]: 700 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.16	Podwieczorek budyń czekoladowy z wiśnią 150g E [kcal]: 107.05 , B [g]: 4.67 , T [g]: 2.26 , W [g]: 19.25 , Błonnik [g]: 0.61 , Cukier [g]: 8.11 , Sód [mg]: 29.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.87	Kolacja Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g Mortadela wieprzowo - wołowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 550.8 , B [g]: 19.38 , T [g]: 24.42 , W [g]: 66.74 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.65 , Sód [mg]: 971.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.87

Jadłospis	Piątek (2026-09-25)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 747.17, B [g]: 29.13, T [g]: 30.7, W [g]: 92.32, Błonnik [g]: 8.13, Cukier [g]: 20.86, Sód [mg]: 667.73, Kwasy tł. nas. [g]: 16.93	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Zupa kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) kasza jaglana z jabłkiem , śmietaną i cynamonem 234g (<u>mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 329.52, B [g]: 10.67, T [g]: 7.86, W [g]: 59.51, Błonnik [g]: 7.64, Cukier [g]: 18.92, Sód [mg]: 125.98, Kwasy tł. nas. [g]: 4.05	Sok jabłkowy 200g Herbatniki 50g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E [kcal]: 300, B [g]: 4.3, T [g]: 5.7, W [g]: 58.4, Błonnik [g]: 0.65, Cukier [g]: 35.15, Sód [mg]: 152.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0.73	pasztet pieczony 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Ogórek świeży (długi) 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 574.1, B [g]: 19.71, T [g]: 25.57, W [g]: 69.27, Błonnik [g]: 6.17, Cukier [g]: 15.08, Sód [mg]: 705.55, Kwasy tł. nas. [g]: 13.21	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) połędwica sopocka 40g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 449.4, B [g]: 16.02, T [g]: 16.47, W [g]: 62.79, Błonnik [g]: 7.78, Cukier [g]: 15.91, Sód [mg]: 416.1, Kwasy tł. nas. [g]: 9.27	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) Chrupki kukurydziane 30g E [kcal]: 198.9, B [g]: 9.12, T [g]: 3.9, W [g]: 32.97, Błonnik [g]: 2.28, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 98.1, Kwasy tł. nas. [g]: 1.9	Zupa kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) kasza jaglana z jabłkiem , śmietaną i cynamonem 234g (<u>mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 329.52, B [g]: 10.67, T [g]: 7.86, W [g]: 59.51, Błonnik [g]: 7.64, Cukier [g]: 18.92, Sód [mg]: 125.98, Kwasy tł. nas. [g]: 4.05	mozzarella z pomidorem i oliwą z oliwek 152g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 155.94, B [g]: 9.4, T [g]: 11.19, W [g]: 5.1, Błonnik [g]: 1.2, Cukier [g]: 3.3, Sód [mg]: 148.02, Kwasy tł. nas. [g]: 7.3	kielbasa szynkowa 40g (<u>gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Ogórek świeży (długi) 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 268.3, B [g]: 9.63, T [g]: 12.55, W [g]: 32.1, Błonnik [g]: 5.36, Cukier [g]: 1.92, Sód [mg]: 306.25, Kwasy tł. nas. [g]: 6.93	budyń czekoladowy z wiśnią 150g E [kcal]: 107.05, B [g]: 4.67, T [g]: 2.26, W [g]: 19.25, Błonnik [g]: 0.61, Cukier [g]: 8.11, Sód [mg]: 29.55, Kwasy tł. nas. [g]: 0.87
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 747.17, B [g]: 29.13, T [g]: 30.7, W [g]: 92.32, Błonnik [g]: 8.13, Cukier [g]: 20.86, Sód [mg]: 667.73, Kwasy tł. nas. [g]: 16.93	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Zupa kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) kasza jaglana z jabłkiem , śmietaną i cynamonem 234g (<u>mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 329.52, B [g]: 10.67, T [g]: 7.86, W [g]: 59.51, Błonnik [g]: 7.64, Cukier [g]: 18.92, Sód [mg]: 125.98, Kwasy tł. nas. [g]: 4.05	Sok jabłkowy 200g Herbatniki 50g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E [kcal]: 300, B [g]: 4.3, T [g]: 5.7, W [g]: 58.4, Błonnik [g]: 0.65, Cukier [g]: 35.15, Sód [mg]: 152.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0.73	pasztet pieczony 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Ogórek świeży (długi) 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 574.1, B [g]: 19.71, T [g]: 25.57, W [g]: 69.27, Błonnik [g]: 6.17, Cukier [g]: 15.08, Sód [mg]: 705.55, Kwasy tł. nas. [g]: 13.21	

Jadłospis	Piątek (2026-09-25)				
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 708.77, B [g]: 26.84, T [g]: 26.57, W [g]: 94.11, Błonnik [g]: 7.74, Cukier [g]: 21.11, Sód [mg]: 595.43, Kwasy tł. nas. [g]: 15.42	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Zupa kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) kasza jaglana z jabłkiem , śmietaną i cynamonem 234g (<u>mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 329.52, B [g]: 10.67, T [g]: 7.86, W [g]: 59.51, Błonnik [g]: 7.64, Cukier [g]: 18.92, Sód [mg]: 125.98, Kwasy tł. nas. [g]: 4.05	Sok jabłkowy 200g Herbatniki 50g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E [kcal]: 300, B [g]: 4.3, T [g]: 5.7, W [g]: 58.4, Błonnik [g]: 0.65, Cukier [g]: 35.15, Sód [mg]: 152.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0.73	szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Ogórek świeży (długi) 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 504.6, B [g]: 15.02, T [g]: 20.3, W [g]: 68.6, Błonnik [g]: 6.17, Cukier [g]: 16.08, Sód [mg]: 477.55, Kwasy tł. nas. [g]: 12.41

Jadłospis	Sobota (2026-09-26)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Ogórek świeży (długi) 30g E [kcal]: 792.17 , B [g]: 36.35 , T [g]: 32.06 , W [g]: 92.49 , Błonnik [g]: 6.63 , Cukier [g]: 19.72 , Sód [mg]: 984.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.8	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114 , B [g]: 1.2 , T [g]: 0.3 , W [g]: 28.8 , Błonnik [g]: 3.9 , Cukier [g]: 24.9 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ryżowa na rosole 353g (<u>seler</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g kompot owocowy 33g E [kcal]: 616.34 , B [g]: 45.93 , T [g]: 18.2 , W [g]: 72.27 , Błonnik [g]: 8.86 , Cukier [g]: 10.02 , Sód [mg]: 250.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.22	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	polędwica sopocka 40g salceson włoski 30g (<u>gluten,jaja,soja,siarka,gorczyzca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 430.1 , B [g]: 11.23 , T [g]: 14.11 , W [g]: 66.89 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.65 , Sód [mg]: 475.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.19	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) kielbasa szynkowa 40g (<u>gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyzca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Ogórek świeży (długi) 30g E [kcal]: 498.2 , B [g]: 21.27 , T [g]: 18.55 , W [g]: 64.41 , Błonnik [g]: 6.67 , Cukier [g]: 15.77 , Sód [mg]: 417.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.36	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114 , B [g]: 1.2 , T [g]: 0.3 , W [g]: 28.8 , Błonnik [g]: 3.9 , Cukier [g]: 24.9 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ryżowa na rosole 353g (<u>seler</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g kompot owocowy 33g E [kcal]: 616.34 , B [g]: 45.93 , T [g]: 18.2 , W [g]: 72.27 , Błonnik [g]: 8.86 , Cukier [g]: 10.02 , Sód [mg]: 250.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.22	kisiel z truskawkami 150g E [kcal]: 131.1 , B [g]: 0.57 , T [g]: 0.24 , W [g]: 33.12 , Błonnik [g]: 2.94 , Cukier [g]: 24.78 , Sód [mg]: 1.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.02	polędwica sopocka 40g salceson włoski 40g (<u>gluten,jaja,soja,siarka,gorczyzca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 295.6 , B [g]: 9.72 , T [g]: 14.93 , W [g]: 32.16 , Błonnik [g]: 5.4 , Cukier [g]: 1.81 , Sód [mg]: 304.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.54	sałatka z buraczków z fetą, słonecznikiem i oliwą 155g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 190.15 , B [g]: 7.76 , T [g]: 12.67 , W [g]: 12.87 , Błonnik [g]: 3 , Cukier [g]: 7.81 , Sód [mg]: 255.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.27

Jadłospis	Sobota (2026-09-26)					
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Ogórek świeży (długi) 30g	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114 , B [g]: 1.2 , T [g]: 0.3 , W [g]: 28.8 , Błonnik [g]: 3.9 , Cukier [g]: 24.9 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ryżowa na rosole 353g (<u>seler</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g kompot owocowy 33g E [kcal]: 616.34 , B [g]: 45.93 , T [g]: 18.2 , W [g]: 72.27 , Błonnik [g]: 8.86 , Cukier [g]: 10.02 , Sód [mg]: 250.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.22	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	polędwica sopocka 40g salceson włoski 30g (<u>gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 430.1 , B [g]: 11.23 , T [g]: 14.11 , W [g]: 66.89 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.65 , Sód [mg]: 475.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.19	
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Ogórek świeży (długi) 30g	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114 , B [g]: 1.2 , T [g]: 0.3 , W [g]: 28.8 , Błonnik [g]: 3.9 , Cukier [g]: 24.9 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ryżowa na rosole 353g (<u>seler</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g kompot owocowy 33g E [kcal]: 616.34 , B [g]: 45.93 , T [g]: 18.2 , W [g]: 72.27 , Błonnik [g]: 8.86 , Cukier [g]: 10.02 , Sód [mg]: 250.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.22	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	polędwica sopocka 40g Mortadela wieprzowo - wołowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 429.2 , B [g]: 10.78 , T [g]: 14.74 , W [g]: 66.74 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.65 , Sód [mg]: 642.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.47	

Jadłospis	Niedziela (2026-09-27)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kasza manna na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> serdelek drobiowy 80g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> ser topiony plastry 34g <u>(mleko)</u> Kecsup (ketchup) 12g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 825.13 , B [g]: 36.22 , T [g]: 32.97 , W [g]: 98.78 , Błonnik [g]: 7.24 , Cukier [g]: 23.17 , Sód [mg]: 710.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.29	Sok wielowarzywny 300g E [kcal]: 81 , B [g]: 3 , T [g]: 0.9 , W [g]: 17.1 , Błonnik [g]: 3.6 , Cukier [g]: 12.6 , Sód [mg]: 936 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15	Zupa brokułowa 356g <u>(seler,gluten,mleko)</u> pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g <u>(gluten)</u> buraki ćwikłowe zasmażane 155g <u>(gluten,mleko)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 548.98 , B [g]: 33.72 , T [g]: 14.23 , W [g]: 77.25 , Błonnik [g]: 10.9 , Cukier [g]: 18.08 , Sód [mg]: 251.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.02	Banan 130g E [kcal]: 126.1 , B [g]: 1.3 , T [g]: 0.39 , W [g]: 30.55 , Błonnik [g]: 2.21 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16	Mielonka 40g Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Ogórek świeży (długi) 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 517.5 , B [g]: 18.99 , T [g]: 20.34 , W [g]: 67.92 , Błonnik [g]: 6 , Cukier [g]: 14.31 , Sód [mg]: 1061.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.6	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Kasza manna na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> serdelek drobiowy 80g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> serek twarogowy tartar 20g <u>(mleko)</u> Kecsup (ketchup) 12g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 645.88 , B [g]: 24.78 , T [g]: 31.01 , W [g]: 69.77 , Błonnik [g]: 7.28 , Cukier [g]: 18.49 , Sód [mg]: 531.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.36	Sok wielowarzywny 300g E [kcal]: 81 , B [g]: 3 , T [g]: 0.9 , W [g]: 17.1 , Błonnik [g]: 3.6 , Cukier [g]: 12.6 , Sód [mg]: 936 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15	Zupa brokułowa 356g <u>(seler,gluten,mleko)</u> pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g <u>(gluten)</u> buraki ćwikłowe zasmażane 155g <u>(gluten,mleko)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 548.98 , B [g]: 33.72 , T [g]: 14.23 , W [g]: 77.25 , Błonnik [g]: 10.9 , Cukier [g]: 18.08 , Sód [mg]: 251.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.02	jabłko pieczone z cynamonem 150g E [kcal]: 75.25 , B [g]: 0.6 , T [g]: 0.6 , W [g]: 18.23 , Błonnik [g]: 3.05 , Cukier [g]: 14.55 , Sód [mg]: 3.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06	Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Ogórek świeży (długi) 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 336.8 , B [g]: 12.67 , T [g]: 18.98 , W [g]: 31.66 , Błonnik [g]: 5.19 , Cukier [g]: 1.47 , Sód [mg]: 634.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.06	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> Chrupki kukurydziane 30g E [kcal]: 198.9 , B [g]: 9.12 , T [g]: 3.9 , W [g]: 32.97 , Błonnik [g]: 2.28 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 98.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.9

Jadłospis	Niedziela (2026-09-27)				
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kasza manna na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) serdelek drobiowy 80g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) ser topiony plastry 34g (<u>mleko</u>) Kecsup (ketchup) 12g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 825.13, B [g]: 36.22, T [g]: 32.97, W [g]: 98.78, Błonnik [g]: 7.24, Cukier [g]: 23.17, Sód [mg]: 710.47, Kwasy tł. nas. [g]: 18.29	Sok wielowarzywny 300g E [kcal]: 81, B [g]: 3, T [g]: 0.9, W [g]: 17.1, Błonnik [g]: 3.6, Cukier [g]: 12.6, Sód [mg]: 936, Kwasy tł. nas. [g]: 0.15	Zupa brokułowa 356g (<u>seler,gluten,mleko</u>) pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g (<u>gluten</u>) buraki ćwikłowe zasmażane 155g (<u>gluten,mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 548.98, B [g]: 33.72, T [g]: 14.23, W [g]: 77.25, Błonnik [g]: 10.9, Cukier [g]: 18.08, Sód [mg]: 251.95, Kwasy tł. nas. [g]: 6.02	Banan 130g E [kcal]: 126.1, B [g]: 1.3, T [g]: 0.39, W [g]: 30.55, Błonnik [g]: 2.21, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.16	Mielonka 40g Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Ogórek świeży (długi) 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 517.5, B [g]: 18.99, T [g]: 20.34, W [g]: 67.92, Błonnik [g]: 6, Cukier [g]: 14.31, Sód [mg]: 1061.4, Kwasy tł. nas. [g]: 9.6
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kasza manna na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) serdelek drobiowy 80g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) ser topiony plastry 34g (<u>mleko</u>) Kecsup (ketchup) 12g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 825.13, B [g]: 36.22, T [g]: 32.97, W [g]: 98.78, Błonnik [g]: 7.24, Cukier [g]: 23.17, Sód [mg]: 710.47, Kwasy tł. nas. [g]: 18.29	Sok wielowarzywny 300g E [kcal]: 81, B [g]: 3, T [g]: 0.9, W [g]: 17.1, Błonnik [g]: 3.6, Cukier [g]: 12.6, Sód [mg]: 936, Kwasy tł. nas. [g]: 0.15	Zupa brokułowa 356g (<u>seler,gluten,mleko</u>) pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g (<u>gluten</u>) buraki ćwikłowe zasmażane 155g (<u>gluten,mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 548.98, B [g]: 33.72, T [g]: 14.23, W [g]: 77.25, Błonnik [g]: 10.9, Cukier [g]: 18.08, Sód [mg]: 251.95, Kwasy tł. nas. [g]: 6.02	Banan 130g E [kcal]: 126.1, B [g]: 1.3, T [g]: 0.39, W [g]: 30.55, Błonnik [g]: 2.21, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.16	Mielonka 40g Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Ogórek świeży (długi) 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 517.5, B [g]: 18.99, T [g]: 20.34, W [g]: 67.92, Błonnik [g]: 6, Cukier [g]: 14.31, Sód [mg]: 1061.4, Kwasy tł. nas. [g]: 9.6

Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-28)					
dieta podstawowa	Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 300g <u>(mleko)</u> pasta z jają ze szczypiorem 55g <u>(jaja)</u> Dżem wiśniowy, niskosłodzony 25g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 706.1 , B [g]: 25.89 , T [g]: 22.95 , W [g]: 101.71 , Błonnik [g]: 6.59 , Cukier [g]: 28.53 , Sód [mg]: 681.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.84	Śniadanie II mus owocowy 100g E [kcal]: 63 , B [g]: 0.5 , T [g]: 0.2 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 1.3 , Cukier [g]: 13 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 351g <u>(seler.gluten,mleko)</u> Gulasz z fileta indyka 117g <u>(gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 145g kompot owocowy 33g E [kcal]: 539.18 , B [g]: 33.83 , T [g]: 11.79 , W [g]: 82.94 , Błonnik [g]: 11.22 , Cukier [g]: 15.25 , Sód [mg]: 186.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.9	Podwieczorek budyń śmietankowy z musem truskawkowym 182g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 124.3 , B [g]: 5.27 , T [g]: 3.09 , W [g]: 19.92 , Błonnik [g]: 0.38 , Cukier [g]: 12.78 , Sód [mg]: 68 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Kolacja Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> szynka konserwowa 30g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 474.8 , B [g]: 16.23 , T [g]: 16.92 , W [g]: 67.73 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.89 , Sód [mg]: 698.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.31	
dieta cukrzycowa	Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Sałata lodowa 20g E [kcal]: 491.2 , B [g]: 22.53 , T [g]: 17.84 , W [g]: 62.83 , Błonnik [g]: 5.53 , Cukier [g]: 16.85 , Sód [mg]: 428.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.68	Śniadanie II mus owocowy 100g E [kcal]: 63 , B [g]: 0.5 , T [g]: 0.2 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 1.3 , Cukier [g]: 13 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 351g <u>(seler.gluten,mleko)</u> Gulasz z fileta indyka 117g <u>(gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 145g kompot owocowy 33g E [kcal]: 539.18 , B [g]: 33.83 , T [g]: 11.79 , W [g]: 82.94 , Błonnik [g]: 11.22 , Cukier [g]: 15.25 , Sód [mg]: 186.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.9	Podwieczorek budyń śmietankowy z musem truskawkowym 182g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 124.3 , B [g]: 5.27 , T [g]: 3.09 , W [g]: 19.92 , Błonnik [g]: 0.38 , Cukier [g]: 12.78 , Sód [mg]: 68 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Kolacja szynka konserwowa 40g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 251.2 , B [g]: 9.72 , T [g]: 10.09 , W [g]: 33.28 , Błonnik [g]: 5.4 , Cukier [g]: 2.13 , Sód [mg]: 304.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.02	Kolacja II kalafior z szynką 148g <u>(gluten,mleko,soja,seler,jaja)</u> E [kcal]: 86.57 , B [g]: 6.14 , T [g]: 4.84 , W [g]: 6.08 , Błonnik [g]: 2.78 , Cukier [g]: 2.65 , Sód [mg]: 224.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.58

Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-28)				
dieta łatwostrawna	Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 300g <u>(mleko)</u> pasta z jaja ze szczypiorem 55g <u>(jaja)</u> Dżem wiśniowy, niskosłodzony 25g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 706.1 , B [g]: 25.89 , T [g]: 22.95 , W [g]: 101.71 , Błonnik [g]: 6.59 , Cukier [g]: 28.53 , Sód [mg]: 681.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.84	Śniadanie II mus owocowy 100g E [kcal]: 63 , B [g]: 0.5 , T [g]: 0.2 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 1.3 , Cukier [g]: 13 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 351g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Gulasz z fileta indyka 117g <u>(gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 145g kompot owocowy 33g E [kcal]: 539.18 , B [g]: 33.83 , T [g]: 11.79 , W [g]: 82.94 , Błonnik [g]: 11.22 , Cukier [g]: 15.25 , Sód [mg]: 186.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.9	Podwieczorek budyń śmietankowy z musem truskawkowym 182g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 124.3 , B [g]: 5.27 , T [g]: 3.09 , W [g]: 19.92 , Błonnik [g]: 0.38 , Cukier [g]: 12.78 , Sód [mg]: 68 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Kolacja Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> szynka konserwowa 30g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 474.8 , B [g]: 16.23 , T [g]: 16.92 , W [g]: 67.73 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.89 , Sód [mg]: 698.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.31
	Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 300g <u>(mleko)</u> pasta z jaja ze szczypiorem 55g <u>(jaja)</u> Dżem wiśniowy, niskosłodzony 25g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 706.1 , B [g]: 25.89 , T [g]: 22.95 , W [g]: 101.71 , Błonnik [g]: 6.59 , Cukier [g]: 28.53 , Sód [mg]: 681.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.84	Śniadanie II mus owocowy 100g E [kcal]: 63 , B [g]: 0.5 , T [g]: 0.2 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 1.3 , Cukier [g]: 13 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 351g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Gulasz z fileta indyka 117g <u>(gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 145g kompot owocowy 33g E [kcal]: 539.18 , B [g]: 33.83 , T [g]: 11.79 , W [g]: 82.94 , Błonnik [g]: 11.22 , Cukier [g]: 15.25 , Sód [mg]: 186.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.9	Podwieczorek budyń śmietankowy z musem truskawkowym 182g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 124.3 , B [g]: 5.27 , T [g]: 3.09 , W [g]: 19.92 , Błonnik [g]: 0.38 , Cukier [g]: 12.78 , Sód [mg]: 68 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Kolacja Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> szynka konserwowa 30g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 474.8 , B [g]: 16.23 , T [g]: 16.92 , W [g]: 67.73 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.89 , Sód [mg]: 698.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.31

Jadłospis	Wtorek (2026-09-29)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Pasztet drobiowy 50g serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Ogórek świeży (długi) 30g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 237 , B [g]: 25.2 , T [g]: 6.3 , W [g]: 19.95 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 19.35 , Sód [mg]: 60 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Zupa szczawiowa z jajkiem (żywienie zbiorowe) 587g (<u>seler,mleko,jaja</u>) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 162g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 158g (<u>gluten,mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 654.96 , B [g]: 39.48 , T [g]: 22.99 , W [g]: 79.39 , Błonnik [g]: 13.33 , Cukier [g]: 14.77 , Sód [mg]: 716.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.83	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Salatka jarzynowa 80g (<u>seler,jaja</u>) szynka wędzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 483.45 , B [g]: 13.88 , T [g]: 16.22 , W [g]: 74.73 , Błonnik [g]: 8.22 , Cukier [g]: 16.85 , Sód [mg]: 534.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.86	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Ogórek świeży (długi) 30g E [kcal]: 486.2 , B [g]: 21.39 , T [g]: 16.92 , W [g]: 64.77 , Błonnik [g]: 6.67 , Cukier [g]: 15.77 , Sód [mg]: 417.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.72	kisiel z jabłkiem 160g E [kcal]: 146.3 , B [g]: 0.51 , T [g]: 0.25 , W [g]: 37.04 , Błonnik [g]: 3.2 , Cukier [g]: 27.87 , Sód [mg]: 1.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.02	Zupa kasza manna na rosole 768g (<u>mleko,gluten</u>) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 162g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 158g (<u>gluten,mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 1204.47 , B [g]: 54.66 , T [g]: 36.66 , W [g]: 171.33 , Błonnik [g]: 14.92 , Cukier [g]: 33.67 , Sód [mg]: 770.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.91	sałata lodowa z fetą i pomidorem z oliwą z oliwek 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 173.9 , B [g]: 6.09 , T [g]: 14.96 , W [g]: 4.49 , Błonnik [g]: 1.32 , Cukier [g]: 3.13 , Sód [mg]: 339.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.64	Salatka jarzynowa 80g (<u>seler,jaja</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 298.85 , B [g]: 6.77 , T [g]: 14.44 , W [g]: 39.47 , Błonnik [g]: 7.41 , Cukier [g]: 3.8 , Sód [mg]: 363.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.26	twarożek z musem truskawkowym i orzechami włoskimi 100g (<u>mleko,orzechy</u>) E [kcal]: 153.9 , B [g]: 11.46 , T [g]: 8.64 , W [g]: 9.36 , Błonnik [g]: 1.19 , Cukier [g]: 3.85 , Sód [mg]: 27.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.15

Jadłospis	Wtorek (2026-09-29)					
dieta łatwostrawna	Śniadanie Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (mleko,gluten) Paszтет drobiowy 50g serek twarogowy tartar 40g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Bułka grahamka 50g (gluten) Chleb bałtonowski 50g (gluten) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Ogórek świeży (długi) 30g E [kcal]: 774.57, B [g]: 29.16, T [g]: 31.7, W [g]: 96.21, Błonnik [g]: 6.63, Cukier [g]: 23.69, Sód [mg]: 630.63, Kwasy tł. nas. [g]: 16.53	Śniadanie II Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g (mleko) E [kcal]: 237, B [g]: 25.2, T [g]: 6.3, W [g]: 19.95, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 19.35, Sód [mg]: 60, Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Obiad Zupa szczawiowa z jajkiem (żywienie zbiorowe) 587g (seler,mleko,jaja) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 162g (gluten,jaja,mleko) Ziemniaki, gotowane 180g fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 158g (gluten,mleko) kompot owocowy 33g E [kcal]: 654.96, B [g]: 39.48, T [g]: 22.99, W [g]: 79.39, Błonnik [g]: 13.33, Cukier [g]: 14.77, Sód [mg]: 716.91, Kwasy tł. nas. [g]: 10.83	Podwieczorek Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (mleko) E [kcal]: 85, B [g]: 4.93, T [g]: 1.25, W [g]: 13.8, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 13.8, Sód [mg]: 66, Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Kolacja Salatka jarzynowa 80g (seler,jaja) szynka wędzona 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb bałtonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 483.45, B [g]: 13.88, T [g]: 16.22, W [g]: 74.73, Błonnik [g]: 8.22, Cukier [g]: 16.85, Sód [mg]: 534.97, Kwasy tł. nas. [g]: 6.86	
dieta wątrobowa	Śniadanie Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (mleko,gluten) szynka wędzona 40g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) serek twarogowy tartar 40g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Bułka grahamka 50g (gluten) Chleb bałtonowski 50g (gluten) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Ogórek świeży (długi) 30g E [kcal]: 713.97, B [g]: 28.21, T [g]: 26.3, W [g]: 93.85, Błonnik [g]: 6.63, Cukier [g]: 20.97, Sód [mg]: 596.63, Kwasy tł. nas. [g]: 15.87	Śniadanie II Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g (mleko) E [kcal]: 237, B [g]: 25.2, T [g]: 6.3, W [g]: 19.95, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 19.35, Sód [mg]: 60, Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Obiad Zupa szczawiowa z jajkiem (żywienie zbiorowe) 587g (seler,mleko,jaja) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 162g (gluten,jaja,mleko) Ziemniaki, gotowane 180g fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 158g (gluten,mleko) kompot owocowy 33g E [kcal]: 654.96, B [g]: 39.48, T [g]: 22.99, W [g]: 79.39, Błonnik [g]: 13.33, Cukier [g]: 14.77, Sód [mg]: 716.91, Kwasy tł. nas. [g]: 10.83	Podwieczorek Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (mleko) E [kcal]: 85, B [g]: 4.93, T [g]: 1.25, W [g]: 13.8, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 13.8, Sód [mg]: 66, Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Kolacja szynka wędzona 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb bałtonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250g połędwica sopocka 40g E [kcal]: 398.4, B [g]: 11.15, T [g]: 11.08, W [g]: 66.64, Błonnik [g]: 6.09, Cukier [g]: 14.46, Sód [mg]: 475.9, Kwasy tł. nas. [g]: 6.25	

Jadłospis	środa (2026-09-30)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kasza kuskus na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> parówka hot-dog z indyka 80g <u>(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ketchup (ketchup) 12g ser topiony trójkącik 18g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 820.73 , B [g]: 32.65 , T [g]: 33.86 , W [g]: 98.43 , Błonnik [g]: 7.74 , Cukier [g]: 21.76 , Sód [mg]: 711.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.49	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Zupa fasolowa z zacierką 356g <u>(seler,gluten)</u> Kurczak, pieczony 200g Ziemniaki, gotowane 180g marchewka z groszkiem oprószana 156g <u>(mleko,gluten)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 958.54 , B [g]: 71.64 , T [g]: 32.34 , W [g]: 105.11 , Błonnik [g]: 19.35 , Cukier [g]: 14.61 , Sód [mg]: 414.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.35	sok marchew-jabłko,banan 300g E [kcal]: 114 , B [g]: 1.2 , T [g]: 0.3 , W [g]: 28.8 , Błonnik [g]: 3.9 , Cukier [g]: 24.9 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g szynka drobiowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> E [kcal]: 451 , B [g]: 15.64 , T [g]: 13.77 , W [g]: 69.51 , Błonnik [g]: 6.45 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 474.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.08	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Kasza kuskus na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> parówka hot-dog z indyka 80g <u>(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ketchup (ketchup) 12g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 646.88 , B [g]: 25.21 , T [g]: 30.48 , W [g]: 69.96 , Błonnik [g]: 7.78 , Cukier [g]: 17.25 , Sód [mg]: 532.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.54	sok warzywny 300g <u>(seler)</u> E [kcal]: 93 , B [g]: 0.9 , T [g]: 0 , W [g]: 19.8 , Błonnik [g]: 1.8 , Cukier [g]: 16.8 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Ziemniaki, gotowane 180g marchewka z groszkiem oprószana 156g <u>(mleko,gluten)</u> kompot owocowy 33g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 300g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Zupa krupnik jaglany 353g <u>(seler)</u> E [kcal]: 843.3 , B [g]: 54.77 , T [g]: 35.29 , W [g]: 83.63 , Błonnik [g]: 12.88 , Cukier [g]: 13.68 , Sód [mg]: 340.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.35	budyń czekoladowy z wiśnią 150g E [kcal]: 107.05 , B [g]: 4.67 , T [g]: 2.26 , W [g]: 19.25 , Błonnik [g]: 0.61 , Cukier [g]: 8.11 , Sód [mg]: 29.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.87	kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 266.2 , B [g]: 9.52 , T [g]: 12.53 , W [g]: 31.66 , Błonnik [g]: 5.28 , Cukier [g]: 1.69 , Sód [mg]: 304.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.93	mozzarella z pomidorem i oliwą z oliwek 152g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 155.94 , B [g]: 9.4 , T [g]: 11.19 , W [g]: 5.1 , Błonnik [g]: 1.2 , Cukier [g]: 3.3 , Sód [mg]: 148.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.3

Jadłospis	środa (2026-09-30)				
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kasza kuskus na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> parówka hot-dog z indyka 80g <u>(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Keczip (ketchup) 12g ser topiony trójkącik 18g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 820.73, B [g]: 32.65, T [g]: 33.86, W [g]: 98.43, Błonnik [g]: 7.74, Cukier [g]: 21.76, Sód [mg]: 711.87, Kwasy tł. nas. [g]: 16.49	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Ziemniaki, gotowane 180g marchewka z groszkiem oprószana 156g <u>(mleko,gluten)</u> kompot owocowy 33g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 300g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Zupa krupnik jaglany 353g <u>(seler)</u> E [kcal]: 843.3, B [g]: 54.77, T [g]: 35.29, W [g]: 83.63, Błonnik [g]: 12.88, Cukier [g]: 13.68, Sód [mg]: 340.68, Kwasy tł. nas. [g]: 9.35	sok marchew-jabłko,banan 300g E [kcal]: 114, B [g]: 1.2, T [g]: 0.3, W [g]: 28.8, Błonnik [g]: 3.9, Cukier [g]: 24.9, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 0	kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g szynka drobiowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> E [kcal]: 451, B [g]: 15.64, T [g]: 13.77, W [g]: 69.51, Błonnik [g]: 6.45, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 474.8, Kwasy tł. nas. [g]: 7.08
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kasza kuskus na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> parówka hot-dog z indyka 80g <u>(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Keczip (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 20g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 827.65, B [g]: 30.85, T [g]: 35.46, W [g]: 98.36, Błonnik [g]: 7.74, Cukier [g]: 21.79, Sód [mg]: 711.87, Kwasy tł. nas. [g]: 16.69	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Ziemniaki, gotowane 180g marchewka z groszkiem oprószana 156g <u>(mleko,gluten)</u> kompot owocowy 33g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 300g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Zupa krupnik jaglany 353g <u>(seler)</u> E [kcal]: 843.3, B [g]: 54.77, T [g]: 35.29, W [g]: 83.63, Błonnik [g]: 12.88, Cukier [g]: 13.68, Sód [mg]: 340.68, Kwasy tł. nas. [g]: 9.35	sok marchew-jabłko,banan 300g E [kcal]: 114, B [g]: 1.2, T [g]: 0.3, W [g]: 28.8, Błonnik [g]: 3.9, Cukier [g]: 24.9, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 0	kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> szynka drobiowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 451, B [g]: 15.64, T [g]: 13.77, W [g]: 69.51, Błonnik [g]: 6.45, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 474.8, Kwasy tł. nas. [g]: 7.08

Jadłospis	Czwartek (2026-10-01)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki jęczmienne na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	zupa pieczarkowa z makaronem 353g (<u>seler,gluten,mleko</u>) rolada drobiowa ,sos potrawkowy/koperkowy 130g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) Kasza gryczana, gotowana 100g surówka colesław 154g (<u>siarka,mleko,jaja</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 537.37 , B [g]: 36.76 , T [g]: 12.06 , W [g]: 76.32 , Błonnik [g]: 11.05 , Cukier [g]: 14.21 , Sód [mg]: 517.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.34	Drożdżówka z kruszonką 50g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) E [kcal]: 182.73 , B [g]: 4.75 , T [g]: 6.08 , W [g]: 29.03 , Błonnik [g]: 1.04 , Cukier [g]: 0.22 , Sód [mg]: 8.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.55	polędwica sopocka 40g serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 464.7 , B [g]: 9.39 , T [g]: 18.71 , W [g]: 68.1 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 15.97 , Sód [mg]: 475.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.78	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Płatki jęczmienne na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 486 , B [g]: 21.12 , T [g]: 17.32 , W [g]: 64.87 , Błonnik [g]: 8.2 , Cukier [g]: 15.81 , Sód [mg]: 545.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.81	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) Brzoskwinia w syropie 50g E [kcal]: 97 , B [g]: 4.5 , T [g]: 2.05 , W [g]: 15.3 , Błonnik [g]: 0.45 , Cukier [g]: 11.35 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.2	zupa pieczarkowa z makaronem 353g (<u>seler,gluten,mleko</u>) rolada drobiowa ,sos potrawkowy/koperkowy 130g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) Kasza gryczana, gotowana 100g surówka colesław 154g (<u>siarka,mleko,jaja</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 537.37 , B [g]: 36.76 , T [g]: 12.06 , W [g]: 76.32 , Błonnik [g]: 11.05 , Cukier [g]: 14.21 , Sód [mg]: 517.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.34	Drożdżówka z kruszonką 50g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) E [kcal]: 182.73 , B [g]: 4.75 , T [g]: 6.08 , W [g]: 29.03 , Błonnik [g]: 1.04 , Cukier [g]: 0.22 , Sód [mg]: 8.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.55	polędwica sopocka 40g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 216.4 , B [g]: 4.12 , T [g]: 9.33 , W [g]: 31.96 , Błonnik [g]: 5.4 , Cukier [g]: 1.81 , Sód [mg]: 304.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.66	galaretka jogurtowa z brzoskwinia 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 123.4 , B [g]: 12.88 , T [g]: 2.05 , W [g]: 13.48 , Błonnik [g]: 0.36 , Cukier [g]: 9.92 , Sód [mg]: 68.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.19

Jadłospis	Czwartek (2026-10-01)				
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Płatki jęczmienne na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> szynka wędzona 40g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 691.17, B [g]: 30.68, T [g]: 23.3, W [g]: 93.19, Błonnik [g]: 8.16, Cukier [g]: 19.99, Sód [mg]: 809.13, Kwasy tł. nas. [g]: 14.13	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 85, B [g]: 4.93, T [g]: 1.25, W [g]: 13.8, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 13.8, Sód [mg]: 66, Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	zupa pieczarkowa z makaronem 353g <u>(seler,gluten,mleko)</u> rolada drobiowa ,sos potrawkowy/koperkowy 130g <u>(jaja,gluten,mleko)</u> Kasza gryczana, gotowana 100g surówka colesław 154g <u>(siarka,mleko,jaja)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 537.37, B [g]: 36.76, T [g]: 12.06, W [g]: 76.32, Błonnik [g]: 11.05, Cukier [g]: 14.21, Sód [mg]: 517.2, Kwasy tł. nas. [g]: 4.34	Drożdżówka z kruszonką 50g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> E [kcal]: 182.73, B [g]: 4.75, T [g]: 6.08, W [g]: 29.03, Błonnik [g]: 1.04, Cukier [g]: 0.22, Sód [mg]: 8.8, Kwasy tł. nas. [g]: 3.55	połędwica sopocka 40g serek twarogowy tartar 40g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 464.7, B [g]: 9.39, T [g]: 18.71, W [g]: 68.1, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 15.97, Sód [mg]: 475.4, Kwasy tł. nas. [g]: 11.78
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Płatki jęczmienne na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> szynka wędzona 40g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 691.17, B [g]: 30.68, T [g]: 23.3, W [g]: 93.19, Błonnik [g]: 8.16, Cukier [g]: 19.99, Sód [mg]: 809.13, Kwasy tł. nas. [g]: 14.13	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 85, B [g]: 4.93, T [g]: 1.25, W [g]: 13.8, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 13.8, Sód [mg]: 66, Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	zupa pieczarkowa z makaronem 353g <u>(seler,gluten,mleko)</u> rolada drobiowa ,sos potrawkowy/koperkowy 130g <u>(jaja,gluten,mleko)</u> Kasza gryczana, gotowana 100g surówka colesław 154g <u>(siarka,mleko,jaja)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 537.37, B [g]: 36.76, T [g]: 12.06, W [g]: 76.32, Błonnik [g]: 11.05, Cukier [g]: 14.21, Sód [mg]: 517.2, Kwasy tł. nas. [g]: 4.34	Drożdżówka z kruszonką 50g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> E [kcal]: 182.73, B [g]: 4.75, T [g]: 6.08, W [g]: 29.03, Błonnik [g]: 1.04, Cukier [g]: 0.22, Sód [mg]: 8.8, Kwasy tł. nas. [g]: 3.55	połędwica sopocka 40g serek twarogowy tartar 40g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 464.7, B [g]: 9.39, T [g]: 18.71, W [g]: 68.1, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 15.97, Sód [mg]: 475.4, Kwasy tł. nas. [g]: 11.78

Jadłospis	Piątek (2026-10-02)					
dieta podstawowa	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Miód pszczele 25g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 721.92 , B [g]: 28.1 , T [g]: 19.05 , W [g]: 112.78 , Błonnik [g]: 7.05 , Cukier [g]: 21.75 , Sód [mg]: 618.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.99	Śniadanie II mus owocowy 100g E [kcal]: 63 , B [g]: 0.5 , T [g]: 0.2 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 1.3 , Cukier [g]: 13 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Obiad zupa barszcz czerwony 358g <u>(mleko,gluten)</u> kotlet rybny panierowany 134g <u>(ryby,jaja,gluten)</u> Ziemniaki, gotowane 180g surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g <u>(jaja)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 516.89 , B [g]: 32.05 , T [g]: 13.4 , W [g]: 68.76 , Błonnik [g]: 9.77 , Cukier [g]: 15.07 , Sód [mg]: 210.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.5	Podwieczorek jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon 150g <u>(mleko,jaja,siarka)</u> E [kcal]: 114.55 , B [g]: 4.78 , T [g]: 2.29 , W [g]: 21.12 , Błonnik [g]: 2.66 , Cukier [g]: 12.32 , Sód [mg]: 13.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.88	Kolacja pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50g rolada ustrzycka mlekpol 30g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 437.9 , B [g]: 9.41 , T [g]: 13.35 , W [g]: 75.01 , Błonnik [g]: 8.63 , Cukier [g]: 14.18 , Sód [mg]: 853.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.23	
	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 508.4 , B [g]: 23.56 , T [g]: 18.47 , W [g]: 65.18 , Błonnik [g]: 7.09 , Cukier [g]: 17.37 , Sód [mg]: 437.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.84	Śniadanie II mus owocowy 100g E [kcal]: 63 , B [g]: 0.5 , T [g]: 0.2 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 1.3 , Cukier [g]: 13 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Obiad zupa barszcz czerwony 358g <u>(mleko,gluten)</u> Ziemniaki, gotowane 180g surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g <u>(jaja)</u> kompot owocowy 33g Pulpet rybny w sosie koperkowym 200g <u>(ryby,jaja,gluten,mleko)</u> E [kcal]: 415.47 , B [g]: 29.14 , T [g]: 5.26 , W [g]: 64.69 , Błonnik [g]: 9.1 , Cukier [g]: 15.02 , Sód [mg]: 196.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.12	Podwieczorek jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon 150g <u>(mleko,jaja,siarka)</u> E [kcal]: 114.55 , B [g]: 4.78 , T [g]: 2.29 , W [g]: 21.12 , Błonnik [g]: 2.66 , Cukier [g]: 12.32 , Sód [mg]: 13.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.88	Kolacja Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 294.4 , B [g]: 9.12 , T [g]: 15.77 , W [g]: 31.96 , Błonnik [g]: 5.4 , Cukier [g]: 1.81 , Sód [mg]: 527.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.92	Kolacja II kanapka z serem i pomidorem 72g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 150.33 , B [g]: 7.5 , T [g]: 6.77 , W [g]: 16.25 , Błonnik [g]: 2.79 , Cukier [g]: 1.09 , Sód [mg]: 290.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.85

Jadłospis	Piątek (2026-10-02)				
dieta łatwostrawna	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Miód pszczeli 25g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 721.92 , B [g]: 28.1 , T [g]: 19.05 , W [g]: 112.78 , Błonnik [g]: 7.05 , Cukier [g]: 21.75 , Sód [mg]: 618.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.99	Śniadanie II mus owocowy 100g E [kcal]: 63 , B [g]: 0.5 , T [g]: 0.2 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 1.3 , Cukier [g]: 13 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Obiad zupa barszcz czerwony 358g <u>(mleko,gluten)</u> Pulpet rybny w sosie koperkowym 200g <u>(ryby,jaja,gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g <u>(jaja)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 415.47 , B [g]: 29.14 , T [g]: 5.26 , W [g]: 64.69 , Błonnik [g]: 9.1 , Cukier [g]: 15.02 , Sód [mg]: 196.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.12	Podwieczorek jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon 150g <u>(mleko,jaja,siarka)</u> E [kcal]: 114.55 , B [g]: 4.78 , T [g]: 2.29 , W [g]: 21.12 , Błonnik [g]: 2.66 , Cukier [g]: 12.32 , Sód [mg]: 13.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.88	Kolacja Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> rolada ustrzycka 30g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 541.7 , B [g]: 19.42 , T [g]: 23.58 , W [g]: 66.29 , Błonnik [g]: 6.15 , Cukier [g]: 14.18 , Sód [mg]: 939.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.55
	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Miód pszczeli 25g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 721.92 , B [g]: 28.1 , T [g]: 19.05 , W [g]: 112.78 , Błonnik [g]: 7.05 , Cukier [g]: 21.75 , Sód [mg]: 618.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.99	Śniadanie II mus owocowy 100g E [kcal]: 63 , B [g]: 0.5 , T [g]: 0.2 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 1.3 , Cukier [g]: 13 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Obiad zupa barszcz czerwony 358g <u>(mleko,gluten)</u> Pulpet rybny w sosie koperkowym 200g <u>(ryby,jaja,gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g <u>(jaja)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 415.47 , B [g]: 29.14 , T [g]: 5.26 , W [g]: 64.69 , Błonnik [g]: 9.1 , Cukier [g]: 15.02 , Sód [mg]: 196.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.12	Podwieczorek jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon 150g <u>(mleko,jaja,siarka)</u> E [kcal]: 114.55 , B [g]: 4.78 , T [g]: 2.29 , W [g]: 21.12 , Błonnik [g]: 2.66 , Cukier [g]: 12.32 , Sód [mg]: 13.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.88	Kolacja Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> serek twarogowy tartar 40g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 540.9 , B [g]: 14.28 , T [g]: 25.18 , W [g]: 67.65 , Błonnik [g]: 6.15 , Cukier [g]: 15.5 , Sód [mg]: 939.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.05

Jadłospis	Sobota (2026-10-03)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) serdelek drobiowy 80g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Ketchup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Cukier 3g Ogórek świeży (długi) 30g E [kcal]: 813.65 , B [g]: 30.58 , T [g]: 35.92 , W [g]: 94.78 , Błonnik [g]: 6.01 , Cukier [g]: 22.57 , Sód [mg]: 699.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.5	sok z buraka z jabłkiem 300g (<u>seler</u>) E [kcal]: 96 , B [g]: 2.1 , T [g]: 0 , W [g]: 21 , Błonnik [g]: 1.5 , Cukier [g]: 21 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa krupnik jaglany 353g (<u>seler</u>) filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g kalafior z masłem i bułką 156g (<u>gluten,mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 512.3 , B [g]: 39.46 , T [g]: 9.14 , W [g]: 73.32 , Błonnik [g]: 10.12 , Cukier [g]: 10.95 , Sód [mg]: 246.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.79	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	pasztet pieczony 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) szynka konserwowa 30g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 492.2 , B [g]: 15.55 , T [g]: 18.05 , W [g]: 69.79 , Błonnik [g]: 6.09 , Cukier [g]: 15.05 , Sód [mg]: 475.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.68	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) serdelek drobiowy 80g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Ketchup (ketchup) 12g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Ogórek świeży (długi) 30g E [kcal]: 585.88 , B [g]: 23.76 , T [g]: 26.54 , W [g]: 65.7 , Błonnik [g]: 6.05 , Cukier [g]: 17.37 , Sód [mg]: 520.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.35	sok z buraka z jabłkiem 300g (<u>seler</u>) E [kcal]: 96 , B [g]: 2.1 , T [g]: 0 , W [g]: 21 , Błonnik [g]: 1.5 , Cukier [g]: 21 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa krupnik jaglany 353g (<u>seler</u>) filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g kalafior z masłem i bułką 156g (<u>gluten,mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 512.3 , B [g]: 39.46 , T [g]: 9.14 , W [g]: 73.32 , Błonnik [g]: 10.12 , Cukier [g]: 10.95 , Sód [mg]: 246.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.79	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	szynka konserwowa 40g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 248.6 , B [g]: 9.64 , T [g]: 10.06 , W [g]: 32.7 , Błonnik [g]: 5.28 , Cukier [g]: 1.73 , Sód [mg]: 304.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.01	twarożek z musem truskawkowym i orzechami włoskimi 100g (<u>mleko,orzechy</u>) E [kcal]: 153.9 , B [g]: 11.46 , T [g]: 8.64 , W [g]: 9.36 , Błonnik [g]: 1.19 , Cukier [g]: 3.85 , Sód [mg]: 27.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.15

Jadłospis	Sobota (2026-10-03)				
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) serdelek drobiowy 80g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Ketchup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Cukier 3g Ogórek świeży (długi) 30g E [kcal]: 813.65 , B [g]: 30.58 , T [g]: 35.92 , W [g]: 94.78 , Błonnik [g]: 6.01 , Cukier [g]: 22.57 , Sód [mg]: 699.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.5	sok z buraka z jabłkiem 300g (<u>seler</u>) E [kcal]: 96 , B [g]: 2.1 , T [g]: 0 , W [g]: 21 , Błonnik [g]: 1.5 , Cukier [g]: 21 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa krupnik jaglany 353g (<u>seler</u>) filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g kalafior z masłem i bułką 156g (<u>gluten,mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 512.3 , B [g]: 39.46 , T [g]: 9.14 , W [g]: 73.32 , Błonnik [g]: 10.12 , Cukier [g]: 10.95 , Sód [mg]: 246.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.79	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	pasztet pieczony 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) szynka konserwowa 30g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 492.2 , B [g]: 15.55 , T [g]: 18.05 , W [g]: 69.79 , Błonnik [g]: 6.09 , Cukier [g]: 15.05 , Sód [mg]: 475.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.68
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) serdelek drobiowy 80g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Ketchup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Cukier 3g Ogórek świeży (długi) 30g E [kcal]: 813.65 , B [g]: 30.58 , T [g]: 35.92 , W [g]: 94.78 , Błonnik [g]: 6.01 , Cukier [g]: 22.57 , Sód [mg]: 699.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.5	sok z buraka z jabłkiem 300g (<u>seler</u>) E [kcal]: 96 , B [g]: 2.1 , T [g]: 0 , W [g]: 21 , Błonnik [g]: 1.5 , Cukier [g]: 21 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa krupnik jaglany 353g (<u>seler</u>) filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g kalafior z masłem i bułką 156g (<u>gluten,mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 512.3 , B [g]: 39.46 , T [g]: 9.14 , W [g]: 73.32 , Błonnik [g]: 10.12 , Cukier [g]: 10.95 , Sód [mg]: 246.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.79	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	polędwica sopocka 40g szynka konserwowa 30g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 394.2 , B [g]: 11.15 , T [g]: 10.45 , W [g]: 67.15 , Błonnik [g]: 6.09 , Cukier [g]: 14.49 , Sód [mg]: 475.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.04

Jadłospis	Niedziela (2026-10-04)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) Szczypiorek 3g Majonez z olejem rzepakowym 5g (<u>jaja</u>) ser topiony plastry 34g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 237 , B [g]: 25.2 , T [g]: 6.3 , W [g]: 19.95 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 19.35 , Sód [mg]: 60 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Zupa zacierkowa 352g (<u>seler,gluten</u>) pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g buraki z jabłkiem i olejem 150g kompot owocowy 33g E [kcal]: 577.74 , B [g]: 34.55 , T [g]: 15.6 , W [g]: 79.92 , Błonnik [g]: 9.44 , Cukier [g]: 18.48 , Sód [mg]: 263.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.27	Banan 130g E [kcal]: 126.1 , B [g]: 1.3 , T [g]: 0.39 , W [g]: 30.55 , Błonnik [g]: 2.21 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16	szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) ser topiony plastry 34g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 494.78 , B [g]: 19.19 , T [g]: 16.41 , W [g]: 70.95 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 16.11 , Sód [mg]: 475.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.56	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 487.2 , B [g]: 21.54 , T [g]: 18.04 , W [g]: 62.85 , Błonnik [g]: 7.66 , Cukier [g]: 15.79 , Sód [mg]: 416.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.9	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) Chrupki kukurydziane 30g E [kcal]: 198.9 , B [g]: 9.12 , T [g]: 3.9 , W [g]: 32.97 , Błonnik [g]: 2.28 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 98.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.9	Zupa zacierkowa 352g (<u>seler,gluten</u>) pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g buraki z jabłkiem i olejem 150g kompot owocowy 33g E [kcal]: 577.74 , B [g]: 34.55 , T [g]: 15.6 , W [g]: 79.92 , Błonnik [g]: 9.44 , Cukier [g]: 18.48 , Sód [mg]: 263.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.27	sałata lodowa z fetą i pomidorem z oliwą z oliwek 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 173.9 , B [g]: 6.09 , T [g]: 14.96 , W [g]: 4.49 , Błonnik [g]: 1.32 , Cukier [g]: 3.13 , Sód [mg]: 339.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.64	szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 248 , B [g]: 8.12 , T [g]: 10.05 , W [g]: 34.2 , Błonnik [g]: 5.4 , Cukier [g]: 1.81 , Sód [mg]: 304.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.66	sałata lodowa z fetą i pomidorem z oliwą z oliwek 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 173.9 , B [g]: 6.09 , T [g]: 14.96 , W [g]: 4.49 , Błonnik [g]: 1.32 , Cukier [g]: 3.13 , Sód [mg]: 339.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.64

Jadłospis	Niedziela (2026-10-04)					
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g <u>(gluten,mleko)</u> Jaja kurze całe, gotowane 50g <u>(jaja)</u> Szczypiorek 3g Majonez z olejem rzepakowym 5g <u>(jaja)</u> ser topiony plastry 34g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 780.4, B [g]: 35, T [g]: 31.62, W [g]: 92.46, Błonnik [g]: 7.71, Cukier [g]: 21, Sód [mg]: 686.29, Kwasy tł. nas. [g]: 16.97	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 237, B [g]: 25.2, T [g]: 6.3, W [g]: 19.95, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 19.35, Sód [mg]: 60, Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Zupa zacierkowa 352g <u>(seler,gluten)</u> pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g buraki z jabłkiem i olejem 150g kompot owocowy 33g E [kcal]: 577.74, B [g]: 34.55, T [g]: 15.6, W [g]: 79.92, Błonnik [g]: 9.44, Cukier [g]: 18.48, Sód [mg]: 263.15, Kwasy tł. nas. [g]: 4.27	Banan 130g E [kcal]: 126.1, B [g]: 1.3, T [g]: 0.39, W [g]: 30.55, Błonnik [g]: 2.21, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.16	szynka drobiowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> ser topiony plastry 34g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 494.78, B [g]: 19.19, T [g]: 16.41, W [g]: 70.95, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 16.11, Sód [mg]: 475.4, Kwasy tł. nas. [g]: 11.56	
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g <u>(gluten,mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka grahamka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 683.67, B [g]: 28.35, T [g]: 19.91, W [g]: 101.44, Błonnik [g]: 7.9, Cukier [g]: 29.51, Sód [mg]: 617.81, Kwasy tł. nas. [g]: 11.11	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 237, B [g]: 25.2, T [g]: 6.3, W [g]: 19.95, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 19.35, Sód [mg]: 60, Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Zupa zacierkowa 352g <u>(seler,gluten)</u> pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g buraki z jabłkiem i olejem 150g kompot owocowy 33g E [kcal]: 577.74, B [g]: 34.55, T [g]: 15.6, W [g]: 79.92, Błonnik [g]: 9.44, Cukier [g]: 18.48, Sód [mg]: 263.15, Kwasy tł. nas. [g]: 4.27	Banan 130g E [kcal]: 126.1, B [g]: 1.3, T [g]: 0.39, W [g]: 30.55, Błonnik [g]: 2.21, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.16	szynka drobiowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> ser topiony plastry 34g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 494.78, B [g]: 19.19, T [g]: 16.41, W [g]: 70.95, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 16.11, Sód [mg]: 475.4, Kwasy tł. nas. [g]: 11.56	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-05)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Miód pszczeleli 25g Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Rzodkiewka 30g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 300g E [kcal]: 123 , B [g]: 0.9 , T [g]: 0.3 , W [g]: 30.6 , Błonnik [g]: 3 , Cukier [g]: 27 , Sód [mg]: 63 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.03	Żurek z kielbasą 350g (<u>seler,gluten,mleko</u>) naleśniki z twarogiem 198g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) surówka z marchwi,jabłka z brzoskwinia i żurawiną z orzechami włoskimi 150g (<u>orzechy</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 626.73 , B [g]: 35.38 , T [g]: 22.96 , W [g]: 75.95 , Błonnik [g]: 8.45 , Cukier [g]: 28.09 , Sód [mg]: 370.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.66	budyń czekoladowy z wiśnią 150g E [kcal]: 107.05 , B [g]: 4.67 , T [g]: 2.26 , W [g]: 19.25 , Błonnik [g]: 0.61 , Cukier [g]: 8.11 , Sód [mg]: 29.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.87	szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) pasztetowa firmowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 480.4 , B [g]: 15.52 , T [g]: 17.54 , W [g]: 67.98 , Błonnik [g]: 6.15 , Cukier [g]: 14.64 , Sód [mg]: 716.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.47	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Pomidory koktajlowe 30g połędwica sopocka 40g	sok pomidorowy 300g E [kcal]: 84 , B [g]: 3 , T [g]: 0.6 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 3 , Cukier [g]: 15 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 352g (<u>seler,gluten,mleko</u>) makaron z twarogiem i musem truskawkowym bez cukru ze słodzikiem 233g (<u>gluten,mleko</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 602.13 , B [g]: 34.61 , T [g]: 7.12 , W [g]: 105.07 , Błonnik [g]: 7.7 , Cukier [g]: 13.44 , Sód [mg]: 126.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.45	budyń czekoladowy z wiśnią 150g E [kcal]: 107.05 , B [g]: 4.67 , T [g]: 2.26 , W [g]: 19.25 , Błonnik [g]: 0.61 , Cukier [g]: 8.11 , Sód [mg]: 29.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.87	szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 256.8 , B [g]: 9.72 , T [g]: 10.93 , W [g]: 32.6 , Błonnik [g]: 5.4 , Cukier [g]: 2.09 , Sód [mg]: 304.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.3	sałatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą 65g (<u>ryby,jaja</u>) E [kcal]: 73.66 , B [g]: 7.49 , T [g]: 2.95 , W [g]: 4.91 , Błonnik [g]: 1.25 , Cukier [g]: 0.98 , Sód [mg]: 194.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.3

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-05)					
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Miód pszczeli 25g Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Rzodkiewka 30g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 300g E [kcal]: 123 , B [g]: 0.9 , T [g]: 0.3 , W [g]: 30.6 , Błonnik [g]: 3 , Cukier [g]: 27 , Sód [mg]: 63 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.03	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 358g (<u>seler,gluten,mleko</u>) makaron z twarogiem i truskawkami 243g (<u>gluten,mleko</u>) surówka z marchwi,jabłka z brzoskwinia i żurawiną z orzechami włoskimi 150g (<u>orzechy</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 819.48 , B [g]: 37.97 , T [g]: 17.55 , W [g]: 135.27 , Błonnik [g]: 11.81 , Cukier [g]: 31.08 , Sód [mg]: 209.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.3	budyń czekoladowy z wiśnią 150g E [kcal]: 107.05 , B [g]: 4.67 , T [g]: 2.26 , W [g]: 19.25 , Błonnik [g]: 0.61 , Cukier [g]: 8.11 , Sód [mg]: 29.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.87	szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) pasztetowa firmowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 480.4 , B [g]: 15.52 , T [g]: 17.54 , W [g]: 67.98 , Błonnik [g]: 6.15 , Cukier [g]: 14.64 , Sód [mg]: 716.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.47	
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 300g E [kcal]: 123 , B [g]: 0.9 , T [g]: 0.3 , W [g]: 30.6 , Błonnik [g]: 3 , Cukier [g]: 27 , Sód [mg]: 63 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.03	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 358g (<u>seler,gluten,mleko</u>) makaron z twarogiem i truskawkami 243g (<u>gluten,mleko</u>) surówka z marchwi,jabłka z brzoskwinia i żurawiną z orzechami włoskimi 150g (<u>orzechy</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 819.48 , B [g]: 37.97 , T [g]: 17.55 , W [g]: 135.27 , Błonnik [g]: 11.81 , Cukier [g]: 31.08 , Sód [mg]: 209.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.3	budyń czekoladowy z wiśnią 150g E [kcal]: 107.05 , B [g]: 4.67 , T [g]: 2.26 , W [g]: 19.25 , Błonnik [g]: 0.61 , Cukier [g]: 8.11 , Sód [mg]: 29.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.87	szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 503.3 , B [g]: 14.88 , T [g]: 20.34 , W [g]: 68.29 , Błonnik [g]: 6.15 , Cukier [g]: 15.78 , Sód [mg]: 716.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.43	