

Jadłospis	Wtorek (2026-10-06)				
dieta podstawowa	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Dżem truskawkowy, 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 Rzodkiewka 30g E [kcal]: 680.42, B [g]: 28.14, T [g]: 19.1, W [g]: 102.5, Błonnik [g]: 7.64, Cukier [g]: 30.25, Sód [mg]: 618.86, Kwasy tł. nas. [g]: 11	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 z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 547.57, B [g]: 35.42, T [g]: 14.7, W [g]: 73.51, Błonnik [g]: 12.05, Cukier [g]: 19.75, Sód [mg]: 700.62, Kwasy tł. nas. [g]: 6.17	Podwieczorek kisiel z jabłkiem 43g E [kcal]: 64.07, B [g]: 0.14, T [g]: 0.12, W [g]: 15.89, Błonnik [g]: 0.61, Cukier [g]: 12.27, Sód [mg]: 8.63, Kwasy tł. nas. [g]: 0.01	Kolacja Mielonka 40g 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> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 457.8, B [g]: 16.79, T [g]: 14.31, W [g]: 68.7, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 14.86, Sód [mg]: 813, Kwasy tł. nas. [g]: 7.53
dieta łatwostrawna	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Dżem truskawkowy, 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 Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 680.42, B [g]: 28.1, T [g]: 19.1, W [g]: 102.35, Błonnik [g]: 7.25, Cukier [g]: 30.5, Sód [mg]: 617.06, 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 z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 547.57, B [g]: 35.42, T [g]: 14.7, W [g]: 73.51, Błonnik [g]: 12.05, Cukier [g]: 19.75, Sód [mg]: 700.62, Kwasy tł. nas. [g]: 6.17	Podwieczorek 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	Kolacja Mielonka 40g 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> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 457.8, B [g]: 16.79, T [g]: 14.31, W [g]: 68.7, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 14.86, Sód [mg]: 813, Kwasy tł. nas. [g]: 7.53

Jadłospis	Wtorek (2026-10-06)					
dieta wątrobowa	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Dżem truskawkowy, 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 Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 680.42, B [g]: 28.1, T [g]: 19.1, W [g]: 102.35, Błonnik [g]: 7.25, Cukier [g]: 30.5, Sód [mg]: 617.06, 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 z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 547.57, B [g]: 35.42, T [g]: 14.7, W [g]: 73.51, Błonnik [g]: 12.05, Cukier [g]: 19.75, Sód [mg]: 700.62, Kwasy tł. nas. [g]: 6.17	Podwieczorek 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	Kolacja Mielonka 40g 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> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 457.8, B [g]: 16.79, T [g]: 14.31, W [g]: 68.7, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 14.86, Sód [mg]: 813, Kwasy tł. nas. [g]: 7.53	
dieta cukrzycowa	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 Rzodkiewka 30g E [kcal]: 508.4, B [g]: 23.6, T [g]: 18.47, W [g]: 65.33, Błonnik [g]: 7.48, Cukier [g]: 17.12, Sód [mg]: 439.28, Kwasy tł. nas. [g]: 10.85	Śniadanie II 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	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 z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 547.57, B [g]: 35.42, T [g]: 14.7, W [g]: 73.51, Błonnik [g]: 12.05, Cukier [g]: 19.75, Sód [mg]: 700.62, Kwasy tł. nas. [g]: 6.17	Podwieczorek 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	Kolacja Mielonka 40g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 250.5, B [g]: 9.09, T [g]: 12.36, W [g]: 28.32, Błonnik [g]: 4.56, Cukier [g]: 1.65, Sód [mg]: 596, Kwasy tł. nas. [g]: 6.9	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	środa (2026-10-07)					
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>) Bulka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Zupa kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) kotlet mielony z szynki z soczewicą 110g (<u>jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 180g brokuł z masłem i bułką tartą 156g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g	Sok jabłkowy 200g Herbatniki 50g (<u>gluten,mleko,soja</u>)	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>) Salata lodowa 20g Ogórek świeży (długi) 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	
	E [kcal]: 747.17, B [g]: 29.09, T [g]: 30.7, W [g]: 92.17, Błonnik [g]: 7.74, Cukier [g]: 21.11, Sód [mg]: 665.93, Kwasy tł. nas. [g]: 16.92	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	E [kcal]: 525.75, B [g]: 32.88, T [g]: 14.9, W [g]: 72.81, Błonnik [g]: 12.85, Cukier [g]: 16.56, Sód [mg]: 269.59, Kwasy tł. nas. [g]: 5.2	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	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 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>) Bulka grahamka 50g (<u>gluten</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>)	Zupa kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) pulpet z szynki z soczewicą w sosie pomidorowym 150g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g brokuł z masłem i bułką tartą 156g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g	Sok jabłkowy 200g Herbatniki 50g (<u>gluten,mleko,soja</u>)	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>) Salata lodowa 20g Ogórek świeży (długi) 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	
	E [kcal]: 747.17, B [g]: 29.09, T [g]: 30.7, W [g]: 92.17, Błonnik [g]: 7.74, Cukier [g]: 21.11, Sód [mg]: 665.93, Kwasy tł. nas. [g]: 16.92	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	E [kcal]: 511.22, B [g]: 30.41, T [g]: 12.54, W [g]: 77.69, Błonnik [g]: 13.63, Cukier [g]: 17.42, Sód [mg]: 307.72, Kwasy tł. nas. [g]: 4.65	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	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	środa (2026-10-07)					
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</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 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>) pulpet z szynki z soczewicą w sosie pomidorowym 150g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g brokuł z masłem i bułką tartą 156g (<u>mleko,gluten</u>) E [kcal]: 511.22 , B [g]: 30.41 , T [g]: 12.54 , W [g]: 77.69 , Błonnik [g]: 13.63 , Cukier [g]: 17.42 , Sód [mg]: 307.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.65	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	połędwica 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>) Sałata lodowa 20g Ogórek świeży (długi) 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 428.7 , B [g]: 10.81 , T [g]: 14.73 , W [g]: 66.6 , Błonnik [g]: 6.17 , Cukier [g]: 14.48 , Sód [mg]: 644.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.46	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</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]: 519.4 , B [g]: 22.27 , T [g]: 21.32 , W [g]: 63.09 , Błonnik [g]: 7.78 , Cukier [g]: 15.91 , Sód [mg]: 486.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.77	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>) pulpet z szynki z soczewicą w sosie pomidorowym 150g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g brokuł z masłem i bułką tartą 156g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 511.22 , B [g]: 30.41 , T [g]: 12.54 , W [g]: 77.69 , Błonnik [g]: 13.63 , Cukier [g]: 17.42 , Sód [mg]: 307.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.65	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	pasztet pieczony 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Ogórek świeży (długi) 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 291.2 , B [g]: 7.96 , T [g]: 16.75 , W [g]: 29.34 , Błonnik [g]: 4.52 , Cukier [g]: 2.04 , Sód [mg]: 260.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.26	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	Czwartek (2026-10-08)				
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	sok przecierowy marchew,jablko , banan 300g	Zupa ryżowa na rosole 353g <u>(seler)</u> Potrawka z kurczaka z warzywami 276g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g <u>(mleko)</u>	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]: 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	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	E [kcal]: 638.42 , B [g]: 46.2 , T [g]: 18.29 , W [g]: 77.9 , Błonnik [g]: 10 , Cukier [g]: 14.03 , Sód [mg]: 250.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.23	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	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 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,jablko , banan 300g	Zupa ryżowa na rosole 353g <u>(seler)</u> Potrawka z kurczaka z warzywami 276g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g <u>(mleko)</u>	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]: 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	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	E [kcal]: 638.42 , B [g]: 46.2 , T [g]: 18.29 , W [g]: 77.9 , Błonnik [g]: 10 , Cukier [g]: 14.03 , Sód [mg]: 250.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.23	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	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

Jadłospis	Czwartek (2026-10-08)					
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) parówka hot-dog z indyka 160g (<u>gluten,mleko,jaja,soja,siarka,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 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 z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 638.42 , B [g]: 46.2 , T [g]: 18.29 , W [g]: 77.9 , Błonnik [g]: 10 , Cukier [g]: 14.03 , Sód [mg]: 250.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.23	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 Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wolowa 40g 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]: 492.3 , B [g]: 15.63 , T [g]: 19.59 , W [g]: 66.74 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.65 , Sód [mg]: 804.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.18	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: 587 , B [g]: 26.79 , T [g]: 26.08 , W [g]: 64.17 , Błonnik [g]: 6.67 , Cukier [g]: 15.54 , Sód [mg]: 721.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.48	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	Zupa ryżowa na rosole 353g (<u>seler</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 638.42 , B [g]: 46.2 , T [g]: 18.29 , W [g]: 77.9 , Błonnik [g]: 10 , Cukier [g]: 14.03 , Sód [mg]: 250.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.23	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 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 bez cukru 250g E [kcal]: 320.7 , B [g]: 7.03 , T [g]: 9.91 , W [g]: 54.24 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 2.15 , Sód [mg]: 475.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.78	buraki z fetą , słonecznikiem i oliwą z oliwy 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 154.9 , B [g]: 7.03 , T [g]: 9.37 , W [g]: 12.13 , Błonnik [g]: 2.82 , Cukier [g]: 7.76 , Sód [mg]: 255.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.85

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
dieta podstawowa	Śniadanie Kasza manna na mleku 300g (mleko,gluten) pasta z jają ze szczypiorem 55g (jajaj) Dżem wiśniowy, niskosłodzony 25g Masło ekstra 10g (mleko) Bułka grahamka 50g (gluten) Chleb baltonowski 50g (gluten) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 708.3, B [g]: 26.31, T [g]: 23.16, W [g]: 101.83, Błonnik [g]: 7.01, Cukier [g]: 28.85, Sód [mg]: 677.95, Kwasy tł. nas. [g]: 10.89	Śniadanie II 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	Obiad Żurek z kielbasą 350g (seler,gluten,mleko) kopytka z boczkiem i cebulką 295g (gluten,jajaj) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 145g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 528.93, B [g]: 19.6, T [g]: 12.42, W [g]: 94.04, Błonnik [g]: 13.26, Cukier [g]: 16.42, Sód [mg]: 383, Kwasy tł. nas. [g]: 2.25	Podwieczorek budyń śmietankowy z musem truskawkowym 182g (gluten,mleko) 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 paprykarz rybny z warzywami 50g (ryby,seler) rolada ustrzycka 30g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 502.9, B [g]: 20.72, T [g]: 17.39, W [g]: 68.77, Błonnik [g]: 6.88, Cukier [g]: 15.93, Sód [mg]: 485.6, Kwasy tł. nas. [g]: 10.3	
	dieta łatwostrawna	Śniadanie Kasza manna na mleku 300g (mleko,gluten) pasta z jają ze szczypiorem 55g (jajaj) Dżem wiśniowy, niskosłodzony 25g Masło ekstra 10g (mleko) Bułka grahamka 50g (gluten) Chleb baltonowski 50g (gluten) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 708.3, B [g]: 26.31, T [g]: 23.16, W [g]: 101.83, Błonnik [g]: 7.01, Cukier [g]: 28.85, Sód [mg]: 677.95, Kwasy tł. nas. [g]: 10.89	Śniadanie II 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	Obiad Żurek z kielbasą 350g (seler,gluten,mleko) kopytka ziemiaczane z masłem 203g (jajaj,gluten,mleko) marchewka z jabłkiem o olejem 155g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 513.5, B [g]: 16.17, T [g]: 10.36, W [g]: 95.68, Błonnik [g]: 12.38, Cukier [g]: 22.28, Sód [mg]: 349.94, Kwasy tł. nas. [g]: 3.62	Podwieczorek budyń śmietankowy z musem truskawkowym 182g (gluten,mleko) 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 paprykarz rybny z warzywami 50g (ryby,seler) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Herbata czarna, napar z cukrem 250g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 479.5, B [g]: 18.32, T [g]: 15.59, W [g]: 69.37, Błonnik [g]: 6.88, Cukier [g]: 16.23, Sód [mg]: 569.6, Kwasy tł. nas. [g]: 9.97

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
dieta wątrobowa	Śniadanie Kasza manna na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) twarożek ze szczypiorkiem 50g (<u>mleko</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 Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 680.42 , B [g]: 27.76 , T [g]: 18.78 , W [g]: 103.3 , Błonnik [g]: 7.01 , Cukier [g]: 30.38 , Sód [mg]: 616.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.92	Śniadanie II 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	Obiad kopytka ziemiaczane z masłem 203g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) marchewka z jabłkiem o olejem 155g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g Zupa zacierkowa 352g (<u>seler,gluten</u>) E [kcal]: 533.15 , B [g]: 14.99 , T [g]: 7.6 , W [g]: 108.17 , Błonnik [g]: 12.46 , Cukier [g]: 22.05 , Sód [mg]: 233.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.27	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 Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) 40g (<u>ryby</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar z cukrem 250g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 480.1 , B [g]: 20.53 , T [g]: 15.79 , W [g]: 67.34 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.95 , Sód [mg]: 765.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.06	
dieta cukrzycowa	Śniadanie Kasza manna na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) pasta z jaja ze szczypiorem 55g (<u>jaja</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: 536.28 , B [g]: 21.75 , T [g]: 22.53 , W [g]: 64.73 , Błonnik [g]: 6.95 , Cukier [g]: 15.84 , Sód [mg]: 498.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.73	Śniadanie II 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	Obiad Żurek z kielbasą 350g (<u>seler,gluten,mleko</u>) kopytka ziemiaczane z masłem 203g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) marchewka z jabłkiem o olejem 155g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 513.5 , B [g]: 16.17 , T [g]: 10.36 , W [g]: 95.68 , Błonnik [g]: 12.38 , Cukier [g]: 22.28 , Sód [mg]: 349.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.62	Podwieczorek 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	Kolacja paprykarz rybny z warzywami 50g (<u>ryby,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 bez cukru 250g E [kcal]: 358.1 , B [g]: 13.22 , T [g]: 10.19 , W [g]: 56.27 , Błonnik [g]: 6.88 , Cukier [g]: 3.43 , Sód [mg]: 485.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.8	Kolacja II Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) Ananas, plastry w syropie 30g E [kcal]: 85.5 , B [g]: 4.42 , T [g]: 2.03 , W [g]: 12.5 , Błonnik [g]: 0.3 , Cukier [g]: 9.15 , Sód [mg]: 63.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.19

Jadłospis	Sobota (2026-10-10)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki ryżowe na mleku 300g <u>(mleko)</u> parówka hot-dog z indyka 160g <u>(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Kecsup (ketchup) 12g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> ser topiony plastry 34g <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 E [kcal]: 1050.93, B [g]: 45.4, T [g]: 51.96, W [g]: 102.26, Błonnik [g]: 6.82, Cukier [g]: 22.29, Sód [mg]: 714.37, Kwasy tł. nas. [g]: 23.92	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	Zupa pomidorowa z makaronem 351g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Gulasz z fileta indyka 117g <u>(gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g kalafior z masłem i bułką 156g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 558.22, B [g]: 36.54, T [g]: 9.5, W [g]: 87.87, Błonnik [g]: 11.84, Cukier [g]: 19.48, Sód [mg]: 219.16, Kwasy tł. nas. [g]: 3.23	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	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 bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Ogórek świeży (długi) 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 473.6, B [g]: 16.18, T [g]: 16.89, W [g]: 67.43, Błonnik [g]: 6, Cukier [g]: 14.55, Sód [mg]: 700.4, Kwasy tł. nas. [g]: 8.31	
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki ryżowe na mleku 300g <u>(mleko)</u> parówka hot-dog z indyka 160g <u>(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Kecsup (ketchup) 12g 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 E [kcal]: 1050.93, B [g]: 45.4, T [g]: 51.96, W [g]: 102.26, Błonnik [g]: 6.82, Cukier [g]: 22.29, Sód [mg]: 714.37, Kwasy tł. nas. [g]: 23.92	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	Zupa pomidorowa z makaronem 351g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Gulasz z fileta indyka 117g <u>(gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g kalafior z masłem i bułką 156g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 558.22, B [g]: 36.54, T [g]: 9.5, W [g]: 87.87, Błonnik [g]: 11.84, Cukier [g]: 19.48, Sód [mg]: 219.16, Kwasy tł. nas. [g]: 3.23	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	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 bałtonowski 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	Sobota (2026-10-10)					
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki ryżowe na mleku 300g (<u>mleko</u>) parówka hot-dog z indyka 160g (<u>gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Keczip (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>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 1052.45, B [g]: 39.6, T [g]: 54.98, W [g]: 101.65, Błonnik [g]: 6.82, Cukier [g]: 22.15, Sód [mg]: 714.37, Kwasy tł. nas. [g]: 24.14	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	Zupa pomidorowa z makaronem 351g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Gulasz z fileta indyka 117g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g kalafior z masłem i bułką 156g (<u>gluten,mleko</u>) E [kcal]: 558.22, B [g]: 36.54, T [g]: 9.5, W [g]: 87.87, Błonnik [g]: 11.84, Cukier [g]: 19.48, Sód [mg]: 219.16, Kwasy tł. nas. [g]: 3.23	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	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	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Płatki ryżowe na mleku 300g (<u>mleko</u>) parówka hot-dog z indyka 160g (<u>gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Keczip (ketchup) 12g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: 824.68, B [g]: 32.78, T [g]: 45.6, W [g]: 72.57, Błonnik [g]: 6.86, Cukier [g]: 16.95, Sód [mg]: 535.04, Kwasy tł. nas. [g]: 17.99	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	Zupa pomidorowa z makaronem 351g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Gulasz z fileta indyka 117g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g kalafior z masłem i bułką 156g (<u>gluten,mleko</u>) E [kcal]: 558.22, B [g]: 36.54, T [g]: 9.5, W [g]: 87.87, Błonnik [g]: 11.84, Cukier [g]: 19.48, Sód [mg]: 219.16, Kwasy tł. nas. [g]: 3.23	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	Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 271.7, B [g]: 8.53, T [g]: 15.6, W [g]: 26.84, Błonnik [g]: 4.56, Cukier [g]: 1.65, Sód [mg]: 481.6, Kwasy tł. nas. [g]: 7.89	kanapka z szynką i papryką 66g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E [kcal]: 100.38, B [g]: 5.28, T [g]: 2.06, W [g]: 16.64, Błonnik [g]: 2.82, Cukier [g]: 1.18, Sód [mg]: 315.64, Kwasy tł. nas. [g]: 0.92

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> Paszтет 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 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	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 krupnik jaglany 353g <u>(seler)</u> pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g brokuł z masłem i bułką tartą 156g <u>(mleko,gluten)</u> Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 565.07, B [g]: 37.23, T [g]: 13.97, W [g]: 78.77, Błonnik [g]: 11.27, Cukier [g]: 14.94, Sód [mg]: 224.02, Kwasy tł. nas. [g]: 5.73	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 <u>(gluten,mleko,soja,seler)</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]: 448.4, B [g]: 19.79, T [g]: 12.64, W [g]: 67, Błonnik [g]: 6.09, Cukier [g]: 14.46, Sód [mg]: 719.9, Kwasy tł. nas. [g]: 6.87	
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> Paszтет 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 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	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 krupnik jaglany 353g <u>(seler)</u> pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g brokuł z masłem i bułką tartą 156g <u>(mleko,gluten)</u> Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 565.07, B [g]: 37.23, T [g]: 13.97, W [g]: 78.77, Błonnik [g]: 11.27, Cukier [g]: 14.94, Sód [mg]: 224.02, Kwasy tł. nas. [g]: 5.73	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 <u>(gluten,mleko,soja,seler)</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]: 448.4, B [g]: 19.79, T [g]: 12.64, W [g]: 67, Błonnik [g]: 6.09, Cukier [g]: 14.46, Sód [mg]: 719.9, Kwasy tł. nas. [g]: 6.87	

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) 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 E [kcal]: 705.17, B [g]: 26.61, T [g]: 25.42, W [g]: 95.45, Błonnik [g]: 6.63, Cukier [g]: 20.69, Sód [mg]: 596.63, Kwasy tł. nas. [g]: 15.23	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 krupnik jaglany 353g (<u>seler</u>) pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g brokuł z masłem i bułką tartą 156g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 565.07, B [g]: 37.23, T [g]: 13.97, W [g]: 78.77, Błonnik [g]: 11.27, Cukier [g]: 14.94, Sód [mg]: 224.02, Kwasy tł. nas. [g]: 5.73	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 (<u>gluten,mleko,soja,seler</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]: 448.4, B [g]: 19.79, T [g]: 12.64, W [g]: 67, Błonnik [g]: 6.09, Cukier [g]: 14.46, Sód [mg]: 719.9, Kwasy tł. nas. [g]: 6.87	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Paszтет drobiowy 50g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: 546.8, B [g]: 22.34, T [g]: 22.32, W [g]: 67.13, Błonnik [g]: 6.67, Cukier [g]: 18.49, Sód [mg]: 451.3, Kwasy tł. nas. [g]: 10.38	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	Zupa krupnik jaglany 353g (<u>seler</u>) pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g brokuł z masłem i bułką tartą 156g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 565.07, B [g]: 37.23, T [g]: 13.97, W [g]: 78.77, Błonnik [g]: 11.27, Cukier [g]: 14.94, Sód [mg]: 224.02, Kwasy tł. nas. [g]: 5.73	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	szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 231.5, B [g]: 9.05, T [g]: 10.73, W [g]: 26.9, Błonnik [g]: 4.44, Cukier [g]: 1.53, Sód [mg]: 258.9, Kwasy tł. nas. [g]: 6.26	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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kasza kuskus na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) ser topiony plastry 34g (<u>mleko</u>) serdelek drobiowy 80g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</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	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 Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g marchewka z groszkiem oprószana 156g (<u>mleko,gluten</u>) E [kcal]: 980.62 , B [g]: 71.91 , T [g]: 32.43 , W [g]: 110.74 , Błonnik [g]: 20.49 , Cukier [g]: 18.62 , Sód [mg]: 415.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.36	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 E [kcal]: 427.3 , B [g]: 12.64 , T [g]: 13.23 , W [g]: 67.83 , Błonnik [g]: 6.45 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 474.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.08	
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kasza kuskus na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) serdelek drobiowy 80g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Kecsup (ketchup) 12g 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 Pomidory koktajlowe 30g	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>) kurczak gotowany w sosie potrawkowym 300g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g marchewka z groszkiem oprószana 156g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 824.39 , B [g]: 53.46 , T [g]: 35.25 , W [g]: 81.39 , Błonnik [g]: 14.93 , Cukier [g]: 19.28 , Sód [mg]: 334.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.54	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>) Herbata czarna, napar z cukrem 250g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 446.8 , B [g]: 15.51 , T [g]: 13.68 , W [g]: 68.7 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.93 , Sód [mg]: 475.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.06	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
dieta wątrobowa	Śniadanie Kasza kuskus na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) serdelek drobiowy 80g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Kecsup (ketchup) 12g 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 E [kcal]: 809.65 , B [g]: 33.97 , T [g]: 32.46 , W [g]: 97.56 , Błonnik [g]: 7.74 , Cukier [g]: 21.99 , Sód [mg]: 795.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.66	Śniadanie II 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	Obiad Zupa kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) kurczak gotowany w sosie potrawkowym 300g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g marchewka z groszkiem oprószana 156g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 824.39 , B [g]: 53.46 , T [g]: 35.25 , W [g]: 81.39 , Błonnik [g]: 14.93 , Cukier [g]: 19.28 , Sód [mg]: 334.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.54	Podwieczorek 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	Kolacja 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>) Herbata czarna, napar z cukrem 250g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 446.8 , B [g]: 15.51 , T [g]: 13.68 , W [g]: 68.7 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 14.93 , Sód [mg]: 475.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.06	
dieta cukrzycowa	Śniadanie Kasza kuskus na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Kecsup (ketchup) 12g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g serdelek drobiowy 160g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) E [kcal]: 747.68 , B [g]: 32.41 , T [g]: 37.68 , W [g]: 71.4 , Błonnik [g]: 7.78 , Cukier [g]: 18.37 , Sód [mg]: 532.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.62	Śniadanie II 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	Obiad Zupa kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) kurczak gotowany w sosie potrawkowym 300g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g marchewka z groszkiem oprószana 156g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 824.39 , B [g]: 53.46 , T [g]: 35.25 , W [g]: 81.39 , Błonnik [g]: 14.93 , Cukier [g]: 19.28 , Sód [mg]: 334.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.54	Podwieczorek Ser feta z pomidorem ,słonecznikiem i oliwą z oliwek , 93g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 158.91 , B [g]: 7.99 , T [g]: 12.26 , W [g]: 4.82 , Błonnik [g]: 1.2 , Cukier [g]: 1.87 , Sód [mg]: 334.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.02	Kolacja kielbasa szynkowa 40g (<u>gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 246.1 , B [g]: 9.01 , T [g]: 12.39 , W [g]: 27.12 , Błonnik [g]: 4.56 , Cukier [g]: 1.93 , Sód [mg]: 258.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.91	Kolacja II surówka z marchwi,jabłka z brzoskwinia i żurawiną z orzechami włoskimi 150g (<u>orzechy</u>) E [kcal]: 163.26 , B [g]: 1.81 , T [g]: 8.4 , W [g]: 23.93 , Błonnik [g]: 4.36 , Cukier [g]: 14.96 , Sód [mg]: 67.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.71

Jadłospis	Wtorek (2026-10-13)					
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 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	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	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>(mleko,siarka,jaja)</u> Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 559.45, B [g]: 37.03, T [g]: 12.15, W [g]: 81.95, Błonnik [g]: 12.19, Cukier [g]: 18.22, Sód [mg]: 517.82, Kwasy tł. nas. [g]: 4.35	galaretka z owocami 150g E [kcal]: 84.6, B [g]: 2.16, T [g]: 0.03, W [g]: 18.66, Błonnik [g]: 0.27, Cukier [g]: 17.49, Sód [mg]: 1.8, Kwasy tł. nas. [g]: 0	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 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	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 pieczarkowa z makaronem 353g <u>(seler,gluten,mleko)</u> rolada drobiowa ,sos potrawkowy/koperkowy 130g <u>(jaja,gluten,mleko)</u> Kasza gryczana, gotowana 100g marchewka mini baby z bułką i masłem 156g <u>(mleko,gluten)</u> Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 557.02, B [g]: 35.88, T [g]: 10.67, W [g]: 84.63, Błonnik [g]: 12.99, Cukier [g]: 18.17, Sód [mg]: 593.23, Kwasy tł. nas. [g]: 4.91	galaretka z owocami 150g E [kcal]: 84.6, B [g]: 2.16, T [g]: 0.03, W [g]: 18.66, Błonnik [g]: 0.27, Cukier [g]: 17.49, Sód [mg]: 1.8, Kwasy tł. nas. [g]: 0	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	Wtorek (2026-10-13)					
dieta wątrobowa	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) 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 Sałata lodowa 20g E [kcal]: 713.77 , B [g]: 27.94 , T [g]: 26.7 , W [g]: 93.95 , Błonnik [g]: 8.16 , Cukier [g]: 21.01 , Sód [mg]: 725.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.96	Śniadanie II 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	Obiad Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 280g (<u>seler,mleko</u>) rolada drobiowa ,sos potrawkowy/koperkowy 130g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) Kasza gryczana, gotowana 100g marchewka mini baby z bułką i masłem 156g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 485.54 , B [g]: 30.87 , T [g]: 8.62 , W [g]: 78.16 , Błonnik [g]: 14.19 , Cukier [g]: 19.48 , Sód [mg]: 555.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.64	Podwieczorek galaretka z owocami 150g E [kcal]: 84.6 , B [g]: 2.16 , T [g]: 0.03 , W [g]: 18.66 , Błonnik [g]: 0.27 , Cukier [g]: 17.49 , Sód [mg]: 1.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Kolacja 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 cukrzycowa	Śniadanie 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 Pomidory koktajlowe 30g E [kcal]: 491.4 , B [g]: 21.38 , T [g]: 17.38 , W [g]: 66.04 , Błonnik [g]: 8.56 , Cukier [g]: 16.6 , Sód [mg]: 547.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.82	Śniadanie II 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	Obiad 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 marchewka mini baby z bułką i masłem 156g (<u>mleko,gluten</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 557.02 , B [g]: 35.88 , T [g]: 10.67 , W [g]: 84.63 , Błonnik [g]: 12.99 , Cukier [g]: 18.17 , Sód [mg]: 593.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.91	Podwieczorek galaretka z owocami 150g E [kcal]: 84.6 , B [g]: 2.16 , T [g]: 0.03 , W [g]: 18.66 , Błonnik [g]: 0.27 , Cukier [g]: 17.49 , Sód [mg]: 1.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Kolacja połędwica sopocka 40g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 193.7 , B [g]: 3.53 , T [g]: 9.16 , W [g]: 26.84 , Błonnik [g]: 4.56 , Cukier [g]: 1.65 , Sód [mg]: 258.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.63	Kolacja II 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

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
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	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	Zupa zacierkowa 352g <u>(seler,gluten)</u> zraz mielony z kapustą w sosie pomidorowym 146g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> buraki z jabłkiem i olejem 150g Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 593.63, B [g]: 35.25, T [g]: 11.8, W [g]: 92.92, Błonnik [g]: 11.62, Cukier [g]: 25.09, Sód [mg]: 265.28, Kwasy tł. nas. [g]: 2.89	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	pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50g 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> Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 496.4, B [g]: 13.16, T [g]: 18.18, W [g]: 75.01, Błonnik [g]: 8.63, Cukier [g]: 14.18, Sód [mg]: 1020.6, Kwasy tł. nas. [g]: 7.92	
dieta łatwostrawna	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	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	Zupa zacierkowa 352g <u>(seler,gluten)</u> zraz mielony z kapustą w sosie pomidorowym 146g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g buraki z jabłkiem i olejem 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 593.63, B [g]: 35.25, T [g]: 11.8, W [g]: 92.92, Błonnik [g]: 11.62, Cukier [g]: 25.09, Sód [mg]: 265.28, Kwasy tł. nas. [g]: 2.89	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	Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,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> Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 539.38, B [g]: 20.08, T [g]: 22.16, W [g]: 68.26, Błonnik [g]: 6.15, Cukier [g]: 15.64, Sód [mg]: 939.8, Kwasy tł. nas. [g]: 13.83	

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Miód pszczełi 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	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	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 z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 599.82 , B [g]: 34.82 , T [g]: 15.69 , W [g]: 85.55 , Błonnik [g]: 10.58 , Cukier [g]: 22.49 , Sód [mg]: 263.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.28	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	Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <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> Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g szynka wędzona 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> E [kcal]: 477.2 , B [g]: 16.12 , T [g]: 17.58 , W [g]: 66.77 , Błonnik [g]: 6.15 , Cukier [g]: 14.39 , Sód [mg]: 939.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.53	
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> Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g 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	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	Zupa zacierkowa 352g <u>(seler,gluten)</u> zraz mielony z kapustą w sosie pomidorowym 146g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g buraki z jabłkiem i olejem 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 593.63 , B [g]: 35.25 , T [g]: 11.8 , W [g]: 92.92 , Błonnik [g]: 11.62 , Cukier [g]: 25.09 , Sód [mg]: 265.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.89	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	Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 269.9 , B [g]: 8.42 , T [g]: 15.63 , W [g]: 26.39 , Błonnik [g]: 4.5 , Cukier [g]: 1.18 , Sód [mg]: 722.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.9	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	Czwartek (2026-10-15)				
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>) Kecsup (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 szczawiowa z jajkiem (żywienie zbiorowe) 587g (<u>seler,mleko,jaja</u>) filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g (<u>jaja</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 597.02, B [g]: 41.66, T [g]: 17.34, W [g]: 75.27, Błonnik [g]: 13.61, Cukier [g]: 19.27, Sód [mg]: 698.48, Kwasy tł. nas. [g]: 5.59	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	kielbasa szynkowa 40g (<u>gluten,mleko,ryby,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>) Salata lodowa 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 446.6, B [g]: 16.63, T [g]: 13.68, W [g]: 67.43, Błonnik [g]: 6.09, Cukier [g]: 14.77, Sód [mg]: 475.9, Kwasy tł. nas. [g]: 7.32
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>) Kecsup (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 szczawiowa z jajkiem (żywienie zbiorowe) 587g (<u>seler,mleko,jaja</u>) filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g (<u>gluten,mleko</u>) surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g (<u>jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 597.02, B [g]: 41.66, T [g]: 17.34, W [g]: 75.27, Błonnik [g]: 13.61, Cukier [g]: 19.27, Sód [mg]: 698.48, Kwasy tł. nas. [g]: 5.59	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	kielbasa szynkowa 40g (<u>gluten,mleko,ryby,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>) Salata lodowa 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 446.6, B [g]: 16.63, T [g]: 13.68, W [g]: 67.43, Błonnik [g]: 6.09, Cukier [g]: 14.77, Sód [mg]: 475.9, Kwasy tł. nas. [g]: 7.32

Jadłospis	Czwartek (2026-10-15)					
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>) Kecsup (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 kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g (<u>jaja</u>) E [kcal]: 475.09 , B [g]: 35.99 , T [g]: 8.98 , W [g]: 68.62 , Błonnik [g]: 11.51 , Cukier [g]: 17.27 , Sód [mg]: 218.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.52	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	kielbasa szynkowa 40g (<u>gluten,mleko,ryby,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>) Salata lodowa 20g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 446.6 , B [g]: 16.63 , T [g]: 13.68 , W [g]: 67.43 , Błonnik [g]: 6.09 , Cukier [g]: 14.77 , Sód [mg]: 475.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.32	
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>) Kecsup (ketchup) 12g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: 600.88 , B [g]: 24.01 , T [g]: 26.64 , W [g]: 68.95 , Błonnik [g]: 7.05 , Cukier [g]: 17.57 , Sód [mg]: 532.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.38	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	Zupa szczawiowa z jajkiem (żywienie zbiorowe) 587g (<u>seler,mleko,jaja</u>) filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g (<u>gluten,mleko</u>) surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g (<u>jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 597.02 , B [g]: 41.66 , T [g]: 17.34 , W [g]: 75.27 , Błonnik [g]: 13.61 , Cukier [g]: 19.27 , Sód [mg]: 698.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.59	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	kielbasa szynkowa 40g (<u>gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Salata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 243.5 , B [g]: 8.93 , T [g]: 12.36 , W [g]: 26.54 , Błonnik [g]: 4.44 , Cukier [g]: 1.53 , Sód [mg]: 258.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.9	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

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
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 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 Salata lodowa 20g Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u>	Sok pomidorowy 300g	zupa barszcz czerwony 358g <u>(mleko,gluten)</u> ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem 231g <u>(mleko)</u> Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe) 225g	Drożdżówka z kruszonką 50g <u>(gluten,jaja,mleko)</u>	salceson włoski 40g <u>(gluten,jaja,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> Ogórek kwaszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	
	E [kcal]: 723.02, B [g]: 31.87, T [g]: 27.29, W [g]: 90.96, Błonnik [g]: 7.7, Cukier [g]: 19.74, Sód [mg]: 750.49, Kwasy tł. nas. [g]: 15.08	E [kcal]: 54, B [g]: 2.4, T [g]: 0.6, W [g]: 11.4, Błonnik [g]: 3.3, Cukier [g]: 7.8, Sód [mg]: 579, Kwasy tł. nas. [g]: 0.15	E [kcal]: 589.07, B [g]: 13.75, T [g]: 7.39, W [g]: 121.11, Błonnik [g]: 8.95, Cukier [g]: 24.05, Sód [mg]: 121.85, Kwasy tł. nas. [g]: 3.8	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	E [kcal]: 540.58, B [g]: 20.83, T [g]: 21.26, W [g]: 68.31, Błonnik [g]: 6, Cukier [g]: 15.32, Sód [mg]: 684.8, Kwasy tł. nas. [g]: 13.44	
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 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 Salata lodowa 20g	Sok pomidorowy 300g	zupa barszcz czerwony 358g <u>(mleko,gluten)</u> ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem 231g <u>(mleko)</u> Kompot z owoców mieszanych (żywnie zbiorowe) 225g	Drożdżówka z kruszonką 50g <u>(gluten,jaja,mleko)</u>	salceson włoski 40g <u>(gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> serek twarogowy tartar 25g <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]: 723.02, B [g]: 31.87, T [g]: 27.29, W [g]: 90.96, Błonnik [g]: 7.7, Cukier [g]: 19.74, Sód [mg]: 750.49, Kwasy tł. nas. [g]: 15.08	E [kcal]: 54, B [g]: 2.4, T [g]: 0.6, W [g]: 11.4, Błonnik [g]: 3.3, Cukier [g]: 7.8, Sód [mg]: 579, Kwasy tł. nas. [g]: 0.15	E [kcal]: 589.07, B [g]: 13.75, T [g]: 7.39, W [g]: 121.11, Błonnik [g]: 8.95, Cukier [g]: 24.05, Sód [mg]: 121.85, Kwasy tł. nas. [g]: 3.8	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	E [kcal]: 508.65, B [g]: 14.11, T [g]: 21.01, W [g]: 67.79, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 15.48, Sód [mg]: 475.4, Kwasy tł. nas. [g]: 11.41	

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
dieta wątrobowa	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</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 bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 692.37 , B [g]: 31.1 , T [g]: 24.02 , W [g]: 91.17 , Błonnik [g]: 7.62 , Cukier [g]: 19.97 , Sód [mg]: 679.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.22	Śniadanie II Sok pomidorowy 300g E [kcal]: 54 , B [g]: 2.4 , T [g]: 0.6 , W [g]: 11.4 , Błonnik [g]: 3.3 , Cukier [g]: 7.8 , Sód [mg]: 579 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15	Obiad zupa barszcz czerwony 358g (<u>mleko,gluten</u>) ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem 231g (<u>mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 589.07 , B [g]: 13.75 , T [g]: 7.39 , W [g]: 121.11 , Błonnik [g]: 8.95 , Cukier [g]: 24.05 , Sód [mg]: 121.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.8	Podwieczorek 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	Kolacja szynka wędzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) serek twarogowy tartar 25g (<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]: 459.75 , B [g]: 12.71 , T [g]: 16.61 , W [g]: 68.07 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 15.69 , Sód [mg]: 475.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.01	
dieta cukrzycowa	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>jaja</u>) Szczypiorek 3g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Sałata lodowa 20g E [kcal]: 517.85 , B [g]: 22.31 , T [g]: 21.31 , W [g]: 62.64 , Błonnik [g]: 7.74 , Cukier [g]: 15.56 , Sód [mg]: 487.16 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.76	Śniadanie II Ser feta z pomidorem ,słonecznikiem i oliwą z oliwek , 93g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 158.91 , B [g]: 7.99 , T [g]: 12.26 , W [g]: 4.82 , Błonnik [g]: 1.2 , Cukier [g]: 1.87 , Sód [mg]: 334.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.02	Obiad zupa barszcz czerwony 358g (<u>mleko,gluten</u>) ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem 231g (<u>mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 589.07 , B [g]: 13.75 , T [g]: 7.39 , W [g]: 121.11 , Błonnik [g]: 8.95 , Cukier [g]: 24.05 , Sód [mg]: 121.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.8	Podwieczorek 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	Kolacja salceson włoski 40g (<u>gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 272.9 , B [g]: 9.13 , T [g]: 14.76 , W [g]: 27.04 , Błonnik [g]: 4.56 , Cukier [g]: 1.65 , Sód [mg]: 258.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.51	Kolacja II 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

Jadłospis	Sobota (2026-10-17)				
dieta podstawowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> Ser żółty 40g <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 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	Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami 358g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Potrawka z kurczaka z warzywami 276g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywnienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 583.58 , B [g]: 45.12 , T [g]: 19.14 , W [g]: 63.4 , Błonnik [g]: 10.43 , Cukier [g]: 15.81 , Sód [mg]: 262.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.74	serek wanilinowy 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 198 , B [g]: 11.25 , T [g]: 8.25 , W [g]: 19.5 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 18.75 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	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> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 482.2 , B [g]: 15.63 , T [g]: 17.51 , W [g]: 68.43 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 15.11 , Sód [mg]: 475.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.46
dieta łatwostrawna	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> Ser żółty 40g <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 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	Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami 358g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Potrawka z kurczaka z warzywami 276g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywnienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 583.58 , B [g]: 45.12 , T [g]: 19.14 , W [g]: 63.4 , Błonnik [g]: 10.43 , Cukier [g]: 15.81 , Sód [mg]: 262.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.74	serek wanilinowy 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 198 , B [g]: 11.25 , T [g]: 8.25 , W [g]: 19.5 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 18.75 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	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 Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g E [kcal]: 500.5 , B [g]: 18.97 , T [g]: 18.8 , W [g]: 66.93 , Błonnik [g]: 6.15 , Cukier [g]: 14.46 , Sód [mg]: 963.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.98

Jadłospis	Sobota (2026-10-17)					
dieta wątrobowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</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	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	Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami 358g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 583.58 , B [g]: 45.12 , T [g]: 19.14 , W [g]: 63.4 , Błonnik [g]: 10.43 , Cukier [g]: 15.81 , Sód [mg]: 262.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.74	serek wanilinowy 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 198 , B [g]: 11.25 , T [g]: 8.25 , W [g]: 19.5 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 18.75 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) 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 kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 500.5 , B [g]: 18.97 , T [g]: 18.8 , W [g]: 66.93 , Błonnik [g]: 6.15 , Cukier [g]: 14.46 , Sód [mg]: 963.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.98	
dieta cukrzycowa	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Rzodkiewka 30g Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) E [kcal]: 588.2 , B [g]: 26.88 , T [g]: 26.11 , W [g]: 64.62 , Błonnik [g]: 7.27 , Cukier [g]: 15.63 , Sód [mg]: 721.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.49	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	Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami 358g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 180g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g E [kcal]: 583.58 , B [g]: 45.12 , T [g]: 19.14 , W [g]: 63.4 , Błonnik [g]: 10.43 , Cukier [g]: 15.81 , Sód [mg]: 262.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.74	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	szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 232.3 , B [g]: 9.02 , T [g]: 10.79 , W [g]: 27.03 , Błonnik [g]: 4.5 , Cukier [g]: 1.46 , Sód [mg]: 499.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.28	kasza jaglana z jabłkiem , śmietaną i cynamonem 130g (<u>mleko,orzechy</u>) E [kcal]: 179.4 , B [g]: 4.54 , T [g]: 8.05 , W [g]: 23.1 , Błonnik [g]: 1.9 , Cukier [g]: 12.7 , Sód [mg]: 27.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.75