Jadłospis	Niedziela (2026-10-18)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** szynka konserwowa 40g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** ser topiony trójkącik 18g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **633.15**, B [g]: **26.55**, T [g]: **19.23**, W [g]: **91.48**, Błonnik [g]: **7.33**, Cukier [g]: **19.52**, Sód [mg]: **589.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.3**	**II Śniadanie** 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 kalafiorowa** 358g **(mleko,seler,gluten)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g **(gluten)** **marchewka z groszkiem oprószana** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **452.53**, B [g]: **32.18**, T [g]: **8.93**, W [g]: **67.66**, Błonnik [g]: **12.71**, Cukier [g]: **13.5**, Sód [mg]: **220.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.03**	**Podwieczorek** serek wanilinowy 150g **(mleko)** --- 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**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g 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]: **587.1**, B [g]: **23.13**, T [g]: **26.79**, W [g]: **66.74**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **14.65**, Sód [mg]: **804.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.68**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** szynka konserwowa 40g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** ser topiony trójkącik 18g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **654.65**, B [g]: **27.25**, T [g]: **20.28**, W [g]: **93.38**, Błonnik [g]: **6.63**, Cukier [g]: **19.62**, Sód [mg]: **604.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.58**	**II Śniadanie** 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 kalafiorowa** 358g **(mleko,seler,gluten)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g **(gluten)** **marchewka z groszkiem oprószana** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **452.53**, B [g]: **32.18**, T [g]: **8.93**, W [g]: **67.66**, Błonnik [g]: **12.71**, Cukier [g]: **13.5**, Sód [mg]: **220.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.03**	**Podwieczorek** serek wanilinowy 150g **(mleko)** --- 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**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g polędwica sopocka 30g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** 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**	

Jadłospis	Niedziela (2026-10-18)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** szynka konserwowa 40g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g Masło ekstra 10g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **641.17**, B [g]: **24.25**, T [g]: **17.26**, W [g]: **98.53**, Błonnik [g]: **3.98**, Cukier [g]: **27.09**, Sód [mg]: **549.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.75**	**II Śniadanie** 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 kalafiorowa** 358g **(mleko,seler,gluten)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g **(gluten)** **marchewka z groszkiem oprószana** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **452.53**, B [g]: **32.18**, T [g]: **8.93**, W [g]: **67.66**, Błonnik [g]: **12.71**, Cukier [g]: **13.5**, Sód [mg]: **220.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.03**	**Podwieczorek** serek wanilinowy 150g **(mleko)** --- 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**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g polędwica sopocka 30g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **488**, B [g]: **16.32**, T [g]: **20.38**, W [g]: **59.94**, Błonnik [g]: **4.33**, Cukier [g]: **14.81**, Sód [mg]: **575.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.27**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** szynka konserwowa 40g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g --- E [kcal]: **476.8**, B [g]: **20.66**, T [g]: **15.85**, W [g]: **65.46**, Błonnik [g]: **6.52**, Cukier [g]: **15.56**, Sód [mg]: **418.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.38**	**II Śniadanie** 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 kalafiorowa** 358g **(mleko,seler,gluten)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g **(gluten)** **marchewka z groszkiem oprószana** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **452.53**, B [g]: **32.18**, T [g]: **8.93**, W [g]: **67.66**, Błonnik [g]: **12.71**, Cukier [g]: **13.5**, Sód [mg]: **220.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.03**	**Podwieczorek** **kanapka z serem i pomidorem** 72g **(gluten,mleko)** --- 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**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g polędwica sopocka 30g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** 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**	**Kolacja II** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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	Poniedziałek (2026-10-19)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Makaron na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **756.75**, B [g]: **27.29**, T [g]: **32.7**, W [g]: **91.7**, Błonnik [g]: **7.55**, Cukier [g]: **20.23**, Sód [mg]: **786.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.13**	**II Śniadanie** 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 grochowa** 357g **(seler,gluten)** **Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym** 162g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kiszonej kapusty i marchewki** 145g **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **694.35**, B [g]: **44.16**, T [g]: **17.7**, W [g]: **101.56**, Błonnik [g]: **18.56**, Cukier [g]: **12.42**, Sód [mg]: **334.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.09**	**Podwieczorek** Kisiel owocowy, przygotowany 150g Jabłko 20g --- E [kcal]: **161.5**, B [g]: **0.53**, T [g]: **0.23**, W [g]: **40.97**, Błonnik [g]: **3.4**, Cukier [g]: **30.74**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.03**	**Kolacja** **smalczyk z białej fasoli** 35g kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ogórek kiszony 30g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **461.66**, B [g]: **13.26**, T [g]: **14.47**, W [g]: **73.13**, Błonnik [g]: **7.68**, Cukier [g]: **14.63**, Sód [mg]: **818.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.9**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Makaron na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **778.25**, B [g]: **27.99**, T [g]: **33.75**, W [g]: **93.6**, Błonnik [g]: **6.85**, Cukier [g]: **20.33**, Sód [mg]: **801.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.41**	**II Śniadanie** 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 kasza manna na rosole** 768g **(mleko,gluten)** **Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym** 162g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **1229.05**, B [g]: **53.65**, T [g]: **37.41**, W [g]: **176.47**, Błonnik [g]: **14.71**, Cukier [g]: **41.52**, Sód [mg]: **811.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.44**	**Podwieczorek** Kisiel owocowy, przygotowany 150g Jabłko 20g --- E [kcal]: **161.5**, B [g]: **0.53**, T [g]: **0.23**, W [g]: **40.97**, Błonnik [g]: **3.4**, Cukier [g]: **30.74**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.03**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidor 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **494.8**, B [g]: **17.62**, T [g]: **18.54**, W [g]: **67.68**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **15.28**, Sód [mg]: **560.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.24**	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-19)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Makaron na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Ser Mozzarella, w zalewie 40g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **762.37**, B [g]: **28.47**, T [g]: **32.73**, W [g]: **90.14**, Błonnik [g]: **4.11**, Cukier [g]: **20.63**, Sód [mg]: **659.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.02**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Zupa kasza manna na rosole** 768g **(mleko,gluten)** **Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym** 162g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **1229.05**, B [g]: **53.65**, T [g]: **37.41**, W [g]: **176.47**, Błonnik [g]: **14.71**, Cukier [g]: **41.52**, Sód [mg]: **811.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.44**	**Podwieczorek** Kisiel owocowy, przygotowany 150g Jabłko 20g --- E [kcal]: **161.5**, B [g]: **0.53**, T [g]: **0.23**, W [g]: **40.97**, Błonnik [g]: **3.4**, Cukier [g]: **30.74**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.03**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **490.5**, B [g]: **18.31**, T [g]: **19.33**, W [g]: **60.88**, Błonnik [g]: **4.33**, Cukier [g]: **15.44**, Sód [mg]: **331.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.33**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Makaron na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Ogórek świeży (długi) 30g --- E [kcal]: **546.48**, B [g]: **22.02**, T [g]: **23.32**, W [g]: **65.07**, Błonnik [g]: **6.74**, Cukier [g]: **15.58**, Sód [mg]: **615.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.01**	**II Śniadanie** 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 kasza manna na rosole** 768g **(mleko,gluten)** **Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym** 162g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **1229.05**, B [g]: **53.65**, T [g]: **37.41**, W [g]: **176.47**, Błonnik [g]: **14.71**, Cukier [g]: **41.52**, Sód [mg]: **811.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.44**	**Podwieczorek** **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**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidor 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **494.8**, B [g]: **17.62**, T [g]: **18.54**, W [g]: **67.68**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **15.28**, Sód [mg]: **560.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.24**	**Kolacja II** **sałata lodowa z fetą i pomidorem z oliwą z oliwek** 150g **(mleko)** --- 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	Wtorek (2026-10-20)				
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Ser żółty 40g **(mleko)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **777.07**, B [g]: **34.98**, T [g]: **33.18**, W [g]: **88.4**, Błonnik [g]: **8.38**, Cukier [g]: **19.25**, Sód [mg]: **977.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.96**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **kotlet mielony z szynki panierowany** 115g **(jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **587.28**, B [g]: **30.1**, T [g]: **19.85**, W [g]: **76.86**, Błonnik [g]: **11.79**, Cukier [g]: **15.97**, Sód [mg]: **747.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.28**	**Podwieczorek** Banan 150g E [kcal]: **145.5**, B [g]: **1.5**, T [g]: **0.45**, W [g]: **35.25**, Błonnik [g]: **2.55**, Cukier [g]: **28.8**, Sód [mg]: **1.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.18**	**Kolacja** pasztetowa firmowa 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **489.2**, B [g]: **14.03**, T [g]: **18.45**, W [g]: **69.82**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **14.89**, Sód [mg]: **475.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.5**
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Ser żółty 40g **(mleko)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **798.57**, B [g]: **35.68**, T [g]: **34.23**, W [g]: **90.3**, Błonnik [g]: **7.68**, Cukier [g]: **19.35**, Sód [mg]: **991.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.24**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **535.62**, B [g]: **31.32**, T [g]: **15.91**, W [g]: **71.36**, Błonnik [g]: **11.37**, Cukier [g]: **15.83**, Sód [mg]: **716.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.51**	**Podwieczorek** Banan 150g E [kcal]: **145.5**, B [g]: **1.5**, T [g]: **0.45**, W [g]: **35.25**, Błonnik [g]: **2.55**, Cukier [g]: **28.8**, Sód [mg]: **1.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.18**	**Kolacja** Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **472.4**, B [g]: **15.03**, T [g]: **16.89**, W [g]: **68.42**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **14.65**, Sód [mg]: **698.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.04**

Jadłospis	Wtorek (2026-10-20)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **677.07**, B [g]: **28.53**, T [g]: **23.94**, W [g]: **88.82**, Błonnik [g]: **4.8**, Cukier [g]: **18.9**, Sód [mg]: **632.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.81**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** --- E [kcal]: **535.62**, B [g]: **31.32**, T [g]: **15.91**, W [g]: **71.36**, Błonnik [g]: **11.37**, Cukier [g]: **15.83**, Sód [mg]: **716.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.51**	**Podwieczorek** Banan 150g --- E [kcal]: **145.5**, B [g]: **1.5**, T [g]: **0.45**, W [g]: **35.25**, Błonnik [g]: **2.55**, Cukier [g]: **28.8**, Sód [mg]: **1.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.18**	**Kolacja** Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **468.1**, B [g]: **15.72**, T [g]: **17.68**, W [g]: **61.62**, Błonnik [g]: **4.33**, Cukier [g]: **14.81**, Sód [mg]: **470.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.13**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Ser żółty 40g **(mleko)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g --- E [kcal]: **566.7**, B [g]: **26.38**, T [g]: **27.03**, W [g]: **57.41**, Błonnik [g]: **6.73**, Cukier [g]: **15.46**, Sód [mg]: **676.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.64**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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**	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **535.62**, B [g]: **31.32**, T [g]: **15.91**, W [g]: **71.36**, Błonnik [g]: **11.37**, Cukier [g]: **15.83**, Sód [mg]: **716.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.51**	**Podwieczorek** sok warzywny 300g **(seler)** --- 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**	**Kolacja** Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **472.4**, B [g]: **15.03**, T [g]: **16.89**, W [g]: **68.42**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **14.65**, Sód [mg]: **698.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.04**	**Kolacja II** **kanapka z serem i pomidorem** 72g **(gluten,mleko)** --- 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	środa (2026-10-21)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** **pasta z twarogu z pomidorami** 50g **(mleko)** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **663.23**, B [g]: **25.3**, T [g]: **18.41**, W [g]: **102.54**, Błonnik [g]: **7.91**, Cukier [g]: **30.13**, Sód [mg]: **611.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.69**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **zupa pieczarkowa z makaronem** 353g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **644.55**, B [g]: **47.64**, T [g]: **21.58**, W [g]: **70.21**, Błonnik [g]: **9.6**, Cukier [g]: **10.23**, Sód [mg]: **236.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.23**	**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** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ser żółty 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **526**, B [g]: **24.08**, T [g]: **19.54**, W [g]: **66.83**, Błonnik [g]: **6.27**, Cukier [g]: **14.2**, Sód [mg]: **947.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.2**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** **pasta z twarogu z pomidorami** 50g **(mleko)** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **684.73**, B [g]: **26**, T [g]: **19.46**, W [g]: **104.44**, Błonnik [g]: **7.21**, Cukier [g]: **30.23**, Sód [mg]: **626.02**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.97**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **zupa pieczarkowa z makaronem** 353g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **644.55**, B [g]: **47.64**, T [g]: **21.58**, W [g]: **70.21**, Błonnik [g]: **9.6**, Cukier [g]: **10.23**, Sód [mg]: **236.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.23**	**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** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ser żółty 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **526**, B [g]: **24.08**, T [g]: **19.54**, W [g]: **66.83**, Błonnik [g]: **6.27**, Cukier [g]: **14.2**, Sód [mg]: **947.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.2**	

Jadłospis	środa (2026-10-21)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** **pasta z twarogu z pomidorami** 50g **(mleko)** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **672.83**, B [g]: **25.85**, T [g]: **19.21**, W [g]: **100.76**, Błonnik [g]: **4.33**, Cukier [g]: **29.83**, Sód [mg]: **571.12**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.94**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **zupa pieczarkowa z makaronem** 353g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **644.55**, B [g]: **47.64**, T [g]: **21.58**, W [g]: **70.21**, Błonnik [g]: **9.6**, Cukier [g]: **10.23**, Sód [mg]: **236.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.23**	**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** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **509.8**, B [g]: **18.88**, T [g]: **21.06**, W [g]: **61.36**, Błonnik [g]: **4.39**, Cukier [g]: **15.64**, Sód [mg]: **490.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.49**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** **pasta z twarogu z pomidorami** 50g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **508.46**, B [g]: **22.26**, T [g]: **17.8**, W [g]: **67.69**, Błonnik [g]: **6.87**, Cukier [g]: **18.3**, Sód [mg]: **439.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.57**	**II Śniadanie** **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**	**Obiad** **zupa pieczarkowa z makaronem** 353g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **644.55**, B [g]: **47.64**, T [g]: **21.58**, W [g]: **70.21**, Błonnik [g]: **9.6**, Cukier [g]: **10.23**, Sód [mg]: **236.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.23**	**Podwieczorek** 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**	**Kolacja** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ser żółty 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **526**, B [g]: **24.08**, T [g]: **19.54**, W [g]: **66.83**, Błonnik [g]: **6.27**, Cukier [g]: **14.2**, Sód [mg]: **947.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.2**	**Kolacja II** **kalafior z szynką i majonezem** 153g **(gluten,mleko,soja,seler,jaja)** E [kcal]: **81.48**, B [g]: **6.27**, T [g]: **3.37**, W [g]: **8.12**, Błonnik [g]: **3.03**, Cukier [g]: **2.8**, Sód [mg]: **242.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.49**

Jadłospis	Czwartek (2026-10-22)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Szynka kanapkowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **661.07**, B [g]: **29.97**, T [g]: **21.72**, W [g]: **89.83**, Błonnik [g]: **7.61**, Cukier [g]: **18.57**, Sód [mg]: **923.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.08**	**II Śniadanie** sok z buraka z jabłkiem 300g **(seler)** 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**	**Obiad** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** **surówka z kapusty pekińskiej z majonezem** 155g **(jaja)** **kompot owocowy** 33g **zupa grochowa** 357g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 100g **(gluten)** E [kcal]: **635.01**, B [g]: **48.22**, T [g]: **14.89**, W [g]: **85.05**, Błonnik [g]: **15.71**, Cukier [g]: **11.16**, Sód [mg]: **296.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.93**	**Podwieczorek** Herbatniki 50g **(gluten,mleko,soja)** Sok jabłkowy 200g 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**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 60g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **590.18**, B [g]: **24.06**, T [g]: **25.43**, W [g]: **69.87**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **16.9**, Sód [mg]: **805.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.97**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Szynka kanapkowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **682.57**, B [g]: **30.67**, T [g]: **22.77**, W [g]: **91.73**, Błonnik [g]: **6.91**, Cukier [g]: **18.67**, Sód [mg]: **938.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.36**	**II Śniadanie** sok z buraka z jabłkiem 300g **(seler)** 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**	**Obiad** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** Kasza gryczana, gotowana 150g **surówka z kapusty pekińskiej z majonezem** 155g **(jaja)** **kompot owocowy** 33g **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 350g **(gluten,mleko,seler)** E [kcal]: **518.91**, B [g]: **39.53**, T [g]: **13.49**, W [g]: **64.43**, Błonnik [g]: **9.77**, Cukier [g]: **12.08**, Sód [mg]: **194.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.33**	**Podwieczorek** Herbatniki 50g **(gluten,mleko,soja)** Sok jabłkowy 200g 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**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 60g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **590.18**, B [g]: **24.06**, T [g]: **25.43**, W [g]: **69.87**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **16.9**, Sód [mg]: **805.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.97**	

Jadłospis	Czwartek (2026-10-22)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Szynka kanapkowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **694.67**, B [g]: **26.63**, T [g]: **26.47**, W [g]: **89.11**, Błonnik [g]: **4.03**, Cukier [g]: **19.59**, Sód [mg]: **812.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.83**	**II Śniadanie** sok z buraka z jabłkiem 300g **(seler)** 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**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 350g **(gluten,mleko,seler)** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g **(gluten)** **surówka z kapusty pekińskiej z majonezem** 155g **(jaja)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **444.41**, B [g]: **35.13**, T [g]: **12.54**, W [g]: **51.98**, Błonnik [g]: **8.62**, Cukier [g]: **11.83**, Sód [mg]: **192.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.15**	**Podwieczorek** Herbatniki 50g **(gluten,mleko,soja)** Sok jabłkowy 200g 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**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g Polędwica sopocka 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Pomidory koktajlowe 60g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **530.9**, B [g]: **23.07**, T [g]: **21.61**, W [g]: **61.37**, Błonnik [g]: **4.69**, Cukier [g]: **15.6**, Sód [mg]: **760.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.75**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **514.8**, B [g]: **22.11**, T [g]: **20.18**, W [g]: **64.14**, Błonnik [g]: **6.8**, Cukier [g]: **15.24**, Sód [mg]: **485.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.58**	**II Śniadanie** **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**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 350g **(gluten,mleko,seler)** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 100g **(gluten)** **surówka z kapusty pekińskiej z majonezem** 155g **(jaja)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **450.41**, B [g]: **35.73**, T [g]: **12.54**, W [g]: **52.68**, Błonnik [g]: **8.42**, Cukier [g]: **11.83**, Sód [mg]: **193.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.14**	**Podwieczorek** **kanapka z serem i pomidorem** 72g **(gluten,mleko)** 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**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 60g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **590.18**, B [g]: **24.06**, T [g]: **25.43**, W [g]: **69.87**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **16.9**, Sód [mg]: **805.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.97**	**Kolacja 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**

Jadłospis	Piątek (2026-10-23)				
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Kasza kuskus na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** ser topiony plastry 35g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **724.11**, B [g]: **35.2**, T [g]: **24.47**, W [g]: **93.62**, Błonnik [g]: **8.26**, Cukier [g]: **22.16**, Sód [mg]: **609.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.73**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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** **Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe)** 619g **(seler,mleko)** **rolada rybna w sosie koperkowym** 180g **(ryby,jaja,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g **surówka z warzyw mieszanych z olejem** 153g **(seler)** E [kcal]: **620.24**, B [g]: **35.96**, T [g]: **13.86**, W [g]: **93.72**, Błonnik [g]: **16.61**, Cukier [g]: **29.3**, Sód [mg]: **778.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.64**	**Podwieczorek** 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**	**Kolacja** salceson włoski 40g **(gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **493.4**, B [g]: **16.87**, T [g]: **18.02**, W [g]: **67.96**, Błonnik [g]: **6.45**, Cukier [g]: **15.45**, Sód [mg]: **474.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.64**
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Kasza kuskus na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** ser topiony plastry 35g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **745.61**, B [g]: **35.9**, T [g]: **25.52**, W [g]: **95.52**, Błonnik [g]: **7.56**, Cukier [g]: **22.26**, Sód [mg]: **624.31**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.01**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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** **Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe)** 619g **(seler,mleko)** **rolada rybna w sosie koperkowym** 180g **(ryby,jaja,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g **surówka z warzyw mieszanych z olejem** 153g **(seler)** E [kcal]: **620.24**, B [g]: **35.96**, T [g]: **13.86**, W [g]: **93.72**, Błonnik [g]: **16.61**, Cukier [g]: **29.3**, Sód [mg]: **778.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.64**	**Podwieczorek** 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**	**Kolacja** salceson włoski 40g **(gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **493.4**, B [g]: **16.87**, T [g]: **18.02**, W [g]: **67.96**, Błonnik [g]: **6.45**, Cukier [g]: **15.45**, Sód [mg]: **474.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.64**

Jadłospis	Piątek (2026-10-23)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Kasza kuskus na mleku** 300g (mleko,gluten) **twarożek ze szczypiorkiem** 50g (mleko) Miód pszczeli 25g Bułka kajzerka 50g (gluten) Chleb baltonowski 40g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **719.62**, B [g]: **27.55**, T [g]: **19.4**, W [g]: **109.72**, Błonnik [g]: **4.68**, Cukier [g]: **20.88**, Sód [mg]: **571.16**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.11**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) 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** **Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe)** 619g (seler,mleko) **rolada rybna w sosie koperkowym** 180g (ryby,jaja,gluten,mleko) Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g **surówka z warzyw mieszanych z olejem** 153g (seler) E [kcal]: **620.24**, B [g]: **35.96**, T [g]: **13.86**, W [g]: **93.72**, Błonnik [g]: **16.61**, Cukier [g]: **29.3**, Sód [mg]: **778.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.64**	**Podwieczorek** 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**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 40g (gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler) Mortadela wieprzowo - wołowa 30g (gluten,mleko,soja,seler) Chleb baltonowski 50g (gluten) chleb wieloziarnisty 40g (gluten,sezam) Masło ekstra 10g (mleko) Sałata 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **476.7**, B [g]: **17.11**, T [g]: **18.76**, W [g]: **59.92**, Błonnik [g]: **4.39**, Cukier [g]: **14.6**, Sód [mg]: **414**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.84**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Kasza kuskus na mleku** 300g (mleko,gluten) **twarożek ze szczypiorkiem** 50g (mleko) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **525.97**, B [g]: **24.01**, T [g]: **18.02**, W [g]: **69.34**, Błonnik [g]: **7.45**, Cukier [g]: **20.34**, Sód [mg]: **438.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.74**	**II Śniadanie** **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**	**Obiad** **Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe)** 619g (seler,mleko) **rolada rybna w sosie koperkowym** 180g (ryby,jaja,gluten,mleko) Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g **surówka z warzyw mieszanych z olejem** 153g (seler) E [kcal]: **620.24**, B [g]: **35.96**, T [g]: **13.86**, W [g]: **93.72**, Błonnik [g]: **16.61**, Cukier [g]: **29.3**, Sód [mg]: **778.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.64**	**Podwieczorek** **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**	**Kolacja** salceson włoski 40g (gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler) kiełbasa szynkowa 30g (gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **493.4**, B [g]: **16.87**, T [g]: **18.02**, W [g]: **67.96**, Błonnik [g]: **6.45**, Cukier [g]: **15.45**, Sód [mg]: **474.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.64**	**Kolacja II** **mozzarella z pomidorem i oliwą z oliwek** 152g (mleko) 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	Sobota (2026-10-24)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Pasztet drobiowy 50g Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **740.82**, B [g]: **24.92**, T [g]: **22.87**, W [g]: **112.42**, Błonnik [g]: **7.71**, Cukier [g]: **22.58**, Sód [mg]: **622.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.48**	**II Śniadanie** serek wanilinowy 150g **(mleko)** 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**	**Obiad** **Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 280g **(seler,mleko)** **risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym** 297g **(seler,gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **585.95**, B [g]: **32.75**, T [g]: **10.52**, W [g]: **96.72**, Błonnik [g]: **10.2**, Cukier [g]: **11.48**, Sód [mg]: **149.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.03**	**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** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** rolada ustrzycka 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **504.1**, B [g]: **20.02**, T [g]: **18.74**, W [g]: **66.93**, Błonnik [g]: **6.15**, Cukier [g]: **14.46**, Sód [mg]: **716.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.93**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Pasztet drobiowy 50g Miód pszczeli 25g Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **762.32**, B [g]: **25.62**, T [g]: **23.92**, W [g]: **114.32**, Błonnik [g]: **7.01**, Cukier [g]: **22.68**, Sód [mg]: **637.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.76**	**II Śniadanie** serek wanilinowy 150g **(mleko)** 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**	**Obiad** **Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 280g **(seler,mleko)** **risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym** 297g **(seler,gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **585.95**, B [g]: **32.75**, T [g]: **10.52**, W [g]: **96.72**, Błonnik [g]: **10.2**, Cukier [g]: **11.48**, Sód [mg]: **149.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.03**	**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** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g 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**	

Jadłospis	Sobota (2026-10-24)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **719.07**, B [g]: **28.94**, T [g]: **28.51**, W [g]: **88.36**, Błonnik [g]: **4.13**, Cukier [g]: **19.08**, Sód [mg]: **853.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.86**	**II Śniadanie** serek wanilinowy 150g **(mleko)** 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**	**Obiad** **Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 280g **(seler,mleko)** **risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym** 297g **(seler,gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **585.95**, B [g]: **32.75**, T [g]: **10.52**, W [g]: **96.72**, Błonnik [g]: **10.2**, Cukier [g]: **11.48**, Sód [mg]: **149.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.03**	**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** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 60g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **506.2**, B [g]: **15.95**, T [g]: **21.16**, W [g]: **63.1**, Błonnik [g]: **4.69**, Cukier [g]: **17.2**, Sód [mg]: **248.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.52**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Pasztet drobiowy 50g Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **544.8**, B [g]: **21.93**, T [g]: **22.29**, W [g]: **67.27**, Błonnik [g]: **6.9**, Cukier [g]: **18.75**, Sód [mg]: **449.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.36**	**II Śniadanie** Chrupki kukurydziane 30g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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**	**Obiad** **Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 280g **(seler,mleko)** **risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym** 297g **(seler,gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **585.95**, B [g]: **32.75**, T [g]: **10.52**, W [g]: **96.72**, Błonnik [g]: **10.2**, Cukier [g]: **11.48**, Sód [mg]: **149.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.03**	**Podwieczorek** sok warzywny 300g **(seler)** 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**	**Kolacja** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g 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**	**Kolacja II** sok warzywny 300g **(seler)** 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**

Jadłospis	Niedziela (2026-10-25)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serdelek drobiowy 160g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 25g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **921.8**, B [g]: **36.22**, T [g]: **44.35**, W [g]: **97.97**, Błonnik [g]: **9.51**, Cukier [g]: **22.78**, Sód [mg]: **832.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.64**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 351g **(seler,gluten,mleko)** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **630.74**, B [g]: **42.13**, T [g]: **14.98**, W [g]: **87.79**, Błonnik [g]: **10.6**, Cukier [g]: **15.16**, Sód [mg]: **204.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.01**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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**	**Kolacja** szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g pasztetowa firmowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** E [kcal]: **470.4**, B [g]: **13.98**, T [g]: **16.6**, W [g]: **69.3**, Błonnik [g]: **6.06**, Cukier [g]: **14.19**, Sód [mg]: **474.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.82**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serdelek drobiowy 160g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 25g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **943.3**, B [g]: **36.92**, T [g]: **45.4**, W [g]: **99.87**, Błonnik [g]: **8.81**, Cukier [g]: **22.88**, Sód [mg]: **847.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.92**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 351g **(seler,gluten,mleko)** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **630.74**, B [g]: **42.13**, T [g]: **14.98**, W [g]: **87.79**, Błonnik [g]: **10.6**, Cukier [g]: **15.16**, Sód [mg]: **204.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.01**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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**	**Kolacja** szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **490.5**, B [g]: **17.43**, T [g]: **17.86**, W [g]: **68.25**, Błonnik [g]: **6.06**, Cukier [g]: **14.01**, Sód [mg]: **721.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.33**	

Jadłospis	Niedziela (2026-10-25)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serdelek drobiowy 160g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 25g **(mleko)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **931.4**, B [g]: **36.77**, T [g]: **45.15**, W [g]: **96.19**, Błonnik [g]: **5.93**, Cukier [g]: **22.48**, Sód [mg]: **792.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.89**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 351g **(seler,gluten,mleko)** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **630.74**, B [g]: **42.13**, T [g]: **14.98**, W [g]: **87.79**, Błonnik [g]: **10.6**, Cukier [g]: **15.16**, Sód [mg]: **204.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.01**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** --- 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**	**Kolacja** szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **486.2**, B [g]: **18.12**, T [g]: **18.65**, W [g]: **61.45**, Błonnik [g]: **4.18**, Cukier [g]: **14.17**, Sód [mg]: **492.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.42**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serdelek drobiowy 160g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g --- E [kcal]: **746.78**, B [g]: **31.83**, T [g]: **38.27**, W [g]: **71.85**, Błonnik [g]: **8.7**, Cukier [g]: **18.62**, Sód [mg]: **661.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.77**	**II Śniadanie** sok warzywny 300g **(seler)** --- 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**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 351g **(seler,gluten,mleko)** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **630.74**, B [g]: **42.13**, T [g]: **14.98**, W [g]: **87.79**, Błonnik [g]: **10.6**, Cukier [g]: **15.16**, Sód [mg]: **204.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.01**	**Podwieczorek** **sałata lodowa z fetą i pomidorem z oliwą z oliwek** 150g **(mleko)** --- 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**	**Kolacja** szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **490.5**, B [g]: **17.43**, T [g]: **17.86**, W [g]: **68.25**, Błonnik [g]: **6.06**, Cukier [g]: **14.01**, Sód [mg]: **721.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.33**	**Kolacja II** **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**

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-26)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** ser topiony plastry 68g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **812.83**, B [g]: **41.24**, T [g]: **32.58**, W [g]: **92.17**, Błonnik [g]: **7.77**, Cukier [g]: **21.41**, Sód [mg]: **657.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.32**	**II Śniadanie** 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 ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **naleśniki z twarogiem** 198g **(mleko,gluten,jaja)** **surówka z marchwi,jabłka z brzoskwinią i żurawiną z orzechami włoskimi** 150g **(orzechy)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **612.4**, B [g]: **31.6**, T [g]: **22.97**, W [g]: **76.32**, Błonnik [g]: **8.79**, Cukier [g]: **28.57**, Sód [mg]: **637.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.23**	**Podwieczorek** **rogalik maślany z makiem** 100g **(gluten,jaja,mleko)** E [kcal]: **319.79**, B [g]: **9.49**, T [g]: **13.84**, W [g]: **41.34**, Błonnik [g]: **1.63**, Cukier [g]: **0.66**, Sód [mg]: **33.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.14**	**Kolacja** Ser żółty 40g **(mleko)** **sałatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą** 65g **(ryby,jaja)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 15g Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **587.96**, B [g]: **25.73**, T [g]: **23.65**, W [g]: **72.13**, Błonnik [g]: **7.67**, Cukier [g]: **15.83**, Sód [mg]: **974.66**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.49**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** ser topiony plastry 68g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **834.33**, B [g]: **41.94**, T [g]: **33.63**, W [g]: **94.07**, Błonnik [g]: **7.07**, Cukier [g]: **21.51**, Sód [mg]: **671.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.6**	**II Śniadanie** 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 ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **makaron z twarogiem i musem truskawkowym bez cukru ze słodzikiem** 233g **(gluten,mleko)** **surówka z marchwi,jabłka z brzoskwinią i żurawiną z orzechami włoskimi** 150g **(orzechy)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **736.83**, B [g]: **34.68**, T [g]: **18.05**, W [g]: **117.64**, Błonnik [g]: **10.94**, Cukier [g]: **28.18**, Sód [mg]: **604.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.81**	**Podwieczorek** **rogalik maślany z makiem** 100g **(gluten,jaja,mleko)** E [kcal]: **319.79**, B [g]: **9.49**, T [g]: **13.84**, W [g]: **41.34**, Błonnik [g]: **1.63**, Cukier [g]: **0.66**, Sód [mg]: **33.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.14**	**Kolacja** **sałatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą** 65g **(ryby,jaja)** Ser żółty 40g **(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]: **585.56**, B [g]: **25.52**, T [g]: **23.62**, W [g]: **71.69**, Błonnik [g]: **7.46**, Cukier [g]: **15.68**, Sód [mg]: **974.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.48**	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-26)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** szynka konserwowa 40g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** serek twarogowy tartar 25g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **661.02**, B [g]: **26.3**, T [g]: **23.23**, W [g]: **88.32**, Błonnik [g]: **4.19**, Cukier [g]: **19.34**, Sód [mg]: **546.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.62**	**II Śniadanie** 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 ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **makaron z twarogiem i musem truskawkowym bez cukru ze słodzikiem** 233g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **573.57**, B [g]: **32.87**, T [g]: **9.65**, W [g]: **93.71**, Błonnik [g]: **6.58**, Cukier [g]: **13.22**, Sód [mg]: **536.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.1**	**Podwieczorek** **rogalik maślany z makiem** 100g **(gluten,jaja,mleko)** --- E [kcal]: **319.79**, B [g]: **9.49**, T [g]: **13.84**, W [g]: **41.34**, Błonnik [g]: **1.63**, Cukier [g]: **0.66**, Sód [mg]: **33.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.14**	**Kolacja** Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) 40g **(ryby)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **498.4**, B [g]: **18.48**, T [g]: **19.98**, W [g]: **61.3**, Błonnik [g]: **4.33**, Cukier [g]: **16.13**, Sód [mg]: **452.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.98**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g --- E [kcal]: **511.6**, B [g]: **22.01**, T [g]: **20.44**, W [g]: **62.96**, Błonnik [g]: **6.96**, Cukier [g]: **15.16**, Sód [mg]: **485.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.64**	**II Śniadanie** 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 ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **makaron z twarogiem i musem truskawkowym bez cukru ze słodzikiem** 233g **(gluten,mleko)** **surówka z marchwi,jabłka z brzoskwinią i żurawiną z orzechami włoskimi** 150g **(orzechy)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **736.83**, B [g]: **34.68**, T [g]: **18.05**, W [g]: **117.64**, Błonnik [g]: **10.94**, Cukier [g]: **28.18**, Sód [mg]: **604.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.81**	**Podwieczorek** 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**	**Kolacja** **sałatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą** 65g **(ryby,jaja)** Ser żółty 40g **(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]: **585.56**, B [g]: **25.52**, T [g]: **23.62**, W [g]: **71.69**, Błonnik [g]: **7.46**, Cukier [g]: **15.68**, Sód [mg]: **974.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.48**	**Kolacja II** **rogalik maślany z makiem** 100g **(gluten,jaja,mleko)** --- E [kcal]: **319.79**, B [g]: **9.49**, T [g]: **13.84**, W [g]: **41.34**, Błonnik [g]: **1.63**, Cukier [g]: **0.66**, Sód [mg]: **33.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.14**

Jadłospis	Wtorek (2026-10-27)				
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **710.02**, B [g]: **26.87**, T [g]: **19.91**, W [g]: **110.02**, Błonnik [g]: **9.03**, Cukier [g]: **21.11**, Sód [mg]: **612.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.1**	**II Śniadanie** 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 krupnik jaglany** 353g **(seler)** **filet z kurczaka pieczony w folli w sosie koperkowym** 173g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **560.84**, B [g]: **38.17**, T [g]: **11.54**, W [g]: **81.18**, Błonnik [g]: **9.76**, Cukier [g]: **18.36**, Sód [mg]: **255.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.45**	**Podwieczorek** serek wanilinowy 150g **(mleko)** 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**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **460**, B [g]: **19.78**, T [g]: **13.89**, W [g]: **67.31**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **14.86**, Sód [mg]: **719.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.36**
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **731.52**, B [g]: **27.57**, T [g]: **20.96**, W [g]: **111.92**, Błonnik [g]: **8.33**, Cukier [g]: **21.21**, Sód [mg]: **626.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.38**	**II Śniadanie** 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 krupnik jaglany** 353g **(seler)** **filet z kurczaka pieczony w folli w sosie koperkowym** 173g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **560.84**, B [g]: **38.17**, T [g]: **11.54**, W [g]: **81.18**, Błonnik [g]: **9.76**, Cukier [g]: **18.36**, Sód [mg]: **255.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.45**	**Podwieczorek** serek wanilinowy 150g **(mleko)** 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**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **460**, B [g]: **19.78**, T [g]: **13.89**, W [g]: **67.31**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **14.86**, Sód [mg]: **719.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.36**

Jadłospis	Wtorek (2026-10-27)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **719.92**, B [g]: **27.39**, T [g]: **20.71**, W [g]: **108.15**, Błonnik [g]: **5.06**, Cukier [g]: **21.11**, Sód [mg]: **571.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.35**	**II Śniadanie** 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 krupnik jaglany** 353g **(seler)** **filet z kurczaka pieczony w folli w sosie koperkowym** 173g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **560.84**, B [g]: **38.17**, T [g]: **11.54**, W [g]: **81.18**, Błonnik [g]: **9.76**, Cukier [g]: **18.36**, Sód [mg]: **255.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.45**	**Podwieczorek** serek wanilinowy 150g **(mleko)** 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**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **455.7**, B [g]: **20.47**, T [g]: **14.68**, W [g]: **60.51**, Błonnik [g]: **4.33**, Cukier [g]: **15.02**, Sód [mg]: **490.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.45**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **514**, B [g]: **23.88**, T [g]: **19.33**, W [g]: **64.87**, Błonnik [g]: **8.22**, Cukier [g]: **17.28**, Sód [mg]: **439.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.98**	**II Śniadanie** 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 krupnik jaglany** 353g **(seler)** **filet z kurczaka pieczony w folli w sosie koperkowym** 173g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **560.84**, B [g]: **38.17**, T [g]: **11.54**, W [g]: **81.18**, Błonnik [g]: **9.76**, Cukier [g]: **18.36**, Sód [mg]: **255.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.45**	**Podwieczorek** **kanapka z szynką i papryką** 66g **(gluten,mleko,soja,seler)** 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**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **460**, B [g]: **19.78**, T [g]: **13.89**, W [g]: **67.31**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **14.86**, Sód [mg]: **719.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.36**	**Kolacja II** **buraki z fetą , słonecznikiem i oliwą z oliwy** 150g **(mleko)** 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	środa (2026-10-28)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** serdelek drobiowy 140g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **894.65**, B [g]: **37.28**, T [g]: **40.81**, W [g]: **97.1**, Błonnik [g]: **7.79**, Cukier [g]: **22.01**, Sód [mg]: **790.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.08**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami** 358g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **575.7**, B [g]: **45.21**, T [g]: **19.07**, W [g]: **61.05**, Błonnik [g]: **9.57**, Cukier [g]: **11.98**, Sód [mg]: **263.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.73**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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**	**Kolacja** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Pasztet drobiowy 50g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **472.6**, B [g]: **13.67**, T [g]: **16.48**, W [g]: **70.72**, Błonnik [g]: **6.15**, Cukier [g]: **14.43**, Sód [mg]: **996.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.94**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** serdelek drobiowy 140g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **916.15**, B [g]: **37.98**, T [g]: **41.86**, W [g]: **99**, Błonnik [g]: **7.09**, Cukier [g]: **22.11**, Sód [mg]: **805.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.36**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami** 358g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **575.7**, B [g]: **45.21**, T [g]: **19.07**, W [g]: **61.05**, Błonnik [g]: **9.57**, Cukier [g]: **11.98**, Sód [mg]: **263.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.73**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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**	**Kolacja** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Pasztet drobiowy 50g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **472.6**, B [g]: **13.67**, T [g]: **16.48**, W [g]: **70.72**, Błonnik [g]: **6.15**, Cukier [g]: **14.43**, Sód [mg]: **996.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.94**	

Jadłospis	środa (2026-10-28)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** szynka konserwowa 40g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Chleb baltonowski 40g **(gluten)** --- E [kcal]: **676.57**, B [g]: **29.21**, T [g]: **22.65**, W [g]: **90.2**, Błonnik [g]: **3.83**, Cukier [g]: **19.53**, Sód [mg]: **634.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.93**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami** 358g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **575.7**, B [g]: **45.21**, T [g]: **19.07**, W [g]: **61.05**, Błonnik [g]: **9.57**, Cukier [g]: **11.98**, Sód [mg]: **263.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.73**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** --- 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**	**Kolacja** szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **492**, B [g]: **14.08**, T [g]: **20.22**, W [g]: **63.54**, Błonnik [g]: **4.33**, Cukier [g]: **16.13**, Sód [mg]: **246.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.87**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** serdelek drobiowy 140g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g --- E [kcal]: **706.98**, B [g]: **29.27**, T [g]: **34.83**, W [g]: **71.23**, Błonnik [g]: **6.98**, Cukier [g]: **18.38**, Sód [mg]: **535.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.79**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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**	**Obiad** **Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami** 358g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **575.7**, B [g]: **45.21**, T [g]: **19.07**, W [g]: **61.05**, Błonnik [g]: **9.57**, Cukier [g]: **11.98**, Sód [mg]: **263.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.73**	**Podwieczorek** **mozzarella z pomidorem i oliwą z oliwek** 152g **(mleko)** --- 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** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Pasztet drobiowy 50g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **472.6**, B [g]: **13.67**, T [g]: **16.48**, W [g]: **70.72**, Błonnik [g]: **6.15**, Cukier [g]: **14.43**, Sód [mg]: **996.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.94**	**Kolacja II** **kanapka z szynką i papryką** 66g **(gluten,mleko,soja,seler)** --- 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	Czwartek (2026-10-29)				
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** Ser żółty 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **770.15**, B [g]: **33.24**, T [g]: **32**, W [g]: **90.73**, Błonnik [g]: **7.76**, Cukier [g]: **19.34**, Sód [mg]: **1013.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.94**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Zupa fasolowa z zacierką** 356g **(seler,gluten)** **kotlet mielony z szynki panierowany** 115g **(jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g **buraki ćwikłowe zasmażane** 155g **(gluten,mleko)** E [kcal]: **780.85**, B [g]: **45.1**, T [g]: **19.88**, W [g]: **114.45**, Błonnik [g]: **17.6**, Cukier [g]: **19.71**, Sód [mg]: **402.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.43**	**Podwieczorek** **jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon** 150g **(mleko,jaja,siarka)** 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** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **502.38**, B [g]: **20.74**, T [g]: **17.26**, W [g]: **69.05**, Błonnik [g]: **6**, Cukier [g]: **16.05**, Sód [mg]: **477.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.2**
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** Ser żółty 30g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **791.65**, B [g]: **33.94**, T [g]: **33.05**, W [g]: **92.63**, Błonnik [g]: **7.06**, Cukier [g]: **19.44**, Sód [mg]: **1028.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.22**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową** 358g **(seler,gluten,mleko)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g **buraki ćwikłowe zasmażane** 155g **(gluten,mleko)** E [kcal]: **535.46**, B [g]: **33.96**, T [g]: **13.29**, W [g]: **75.68**, Błonnik [g]: **10.93**, Cukier [g]: **19.65**, Sód [mg]: **263.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.86**	**Podwieczorek** **jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon** 150g **(mleko,jaja,siarka)** 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** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **502.38**, B [g]: **20.74**, T [g]: **17.26**, W [g]: **69.05**, Błonnik [g]: **6**, Cukier [g]: **16.05**, Sód [mg]: **477.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.2**

Jadłospis	Czwartek (2026-10-29)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **663.82**, B [g]: **24.87**, T [g]: **20.01**, W [g]: **97.71**, Błonnik [g]: **4.31**, Cukier [g]: **28.44**, Sód [mg]: **547.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.74**	**II Śniadanie** 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**	**Obiad** **Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową** 358g **(seler,gluten,mleko)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **buraki ćwikłowe zasmażane** 155g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **535.46**, B [g]: **33.96**, T [g]: **13.29**, W [g]: **75.68**, Błonnik [g]: **10.93**, Cukier [g]: **19.65**, Sód [mg]: **263.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.86**	**Podwieczorek** **jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon** 150g **(mleko,jaja,siarka)** --- 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** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **429.3**, B [g]: **16.27**, T [g]: **12.81**, W [g]: **61.96**, Błonnik [g]: **4.12**, Cukier [g]: **14.75**, Sód [mg]: **248.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.51**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g --- E [kcal]: **547.98**, B [g]: **22.08**, T [g]: **23.35**, W [g]: **65.43**, Błonnik [g]: **6.95**, Cukier [g]: **15.97**, Sód [mg]: **614.62**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.02**	**II Śniadanie** sok warzywny 300g **(seler)** --- 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**	**Obiad** **Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową** 358g **(seler,gluten,mleko)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 200g **kompot owocowy** 33g **buraki ćwikłowe zasmażane** 155g **(gluten,mleko)** --- E [kcal]: **535.46**, B [g]: **33.96**, T [g]: **13.29**, W [g]: **75.68**, Błonnik [g]: **10.93**, Cukier [g]: **19.65**, Sód [mg]: **263.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.86**	**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** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar z cukrem 250g --- E [kcal]: **502.38**, B [g]: **20.74**, T [g]: **17.26**, W [g]: **69.05**, Błonnik [g]: **6**, Cukier [g]: **16.05**, Sód [mg]: **477.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.2**	**Kolacja II** **jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon** 150g **(mleko,jaja,siarka)** --- 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**

Jadłospis	Piątek (2026-10-30)				
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** parówka hot-dog z indyka 160g **(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g ser topiony plastry 34g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **1040.03**, B [g]: **44.53**, T [g]: **52.63**, W [g]: **100.62**, Błonnik [g]: **9.9**, Cukier [g]: **21.99**, Sód [mg]: **833.87**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.07**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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 ziemniaczana z pupecikami** 450g **(seler,gluten,mleko,jaja)** **ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem** 231g **(mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **729.87**, B [g]: **33.02**, T [g]: **15.7**, W [g]: **118.56**, Błonnik [g]: **8.23**, Cukier [g]: **17.24**, Sód [mg]: **205.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.97**	**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** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 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]: **494.5**, B [g]: **17.61**, T [g]: **18.54**, W [g]: **67.62**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **15.23**, Sód [mg]: **559.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.23**
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** parówka hot-dog z indyka 160g **(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g ser topiony plastry 34g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **1061.53**, B [g]: **45.23**, T [g]: **53.68**, W [g]: **102.52**, Błonnik [g]: **9.2**, Cukier [g]: **22.09**, Sód [mg]: **848.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.35**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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 ziemniaczana z pupecikami** 450g **(seler,gluten,mleko,jaja)** **ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem** 231g **(mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **729.87**, B [g]: **33.02**, T [g]: **15.7**, W [g]: **118.56**, Błonnik [g]: **8.23**, Cukier [g]: **17.24**, Sód [mg]: **205.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.97**	**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** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 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]: **494.5**, B [g]: **17.61**, T [g]: **18.54**, W [g]: **67.62**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **15.23**, Sód [mg]: **559.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.23**

Jadłospis	Piątek (2026-10-30)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** parówka hot-dog z indyka 160g **(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 25g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **1013.7**, B [g]: **38.38**, T [g]: **53.13**, W [g]: **96.98**, Błonnik [g]: **5.85**, Cukier [g]: **20.72**, Sód [mg]: **790.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.28**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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** **kompot owocowy** 33g **zupa ziemniaczana z pupecikami** 450g **(seler,gluten,mleko,jaja)** **ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem** 231g **(mleko)** E [kcal]: **729.87**, B [g]: **33.02**, T [g]: **15.7**, W [g]: **118.56**, Błonnik [g]: **8.23**, Cukier [g]: **17.24**, Sód [mg]: **205.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.97**	**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** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: **490.2**, B [g]: **18.3**, T [g]: **19.33**, W [g]: **60.82**, Błonnik [g]: **4.33**, Cukier [g]: **15.39**, Sód [mg]: **330.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.32**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** parówka hot-dog z indyka 160g **(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **831.28**, B [g]: **33.46**, T [g]: **46.27**, W [g]: **73.38**, Błonnik [g]: **9.09**, Cukier [g]: **17.2**, Sód [mg]: **662.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.17**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g **(mleko)** 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**	**Obiad** **zupa barszcz czerwony** 358g **(mleko,gluten)** **zupa ziemniaczana z pupecikami** 450g **(seler,gluten,mleko,jaja)** **ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem** 231g **(mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **819.75**, B [g]: **38.36**, T [g]: **16.4**, W [g]: **134.94**, Błonnik [g]: **10.23**, Cukier [g]: **21.29**, Sód [mg]: **307.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.32**	**Podwieczorek** **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**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 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]: **494.5**, B [g]: **17.61**, T [g]: **18.54**, W [g]: **67.62**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **15.23**, Sód [mg]: **559.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.23**	**Kolacja II** **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	Sobota (2026-10-31)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Ser żółty Gouda tłusty 40g **(mleko)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **779.07**, B [g]: **31.83**, T [g]: **33.81**, W [g]: **90.35**, Błonnik [g]: **7.63**, Cukier [g]: **19.85**, Sód [mg]: **945.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.66**	**II Śniadanie** 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 dyniowa z zacierką** 356g **(seler,mleko,gluten)** **gulasz z indyka z warzywami 250g** 415g **(gluten,mleko)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 160g **(gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **722.18**, B [g]: **41.87**, T [g]: **11.91**, W [g]: **120.79**, Błonnik [g]: **16.51**, Cukier [g]: **21.18**, Sód [mg]: **466.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.75**	**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** Ser żółty 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** --- E [kcal]: **554.6**, B [g]: **20.28**, T [g]: **24.42**, W [g]: **66.77**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **14.69**, Sód [mg]: **926.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.84**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Ser żółty Gouda tłusty 40g **(mleko)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **800.57**, B [g]: **32.53**, T [g]: **34.86**, W [g]: **92.25**, Błonnik [g]: **6.93**, Cukier [g]: **19.95**, Sód [mg]: **960.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.94**	**II Śniadanie** 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 dyniowa z zacierką** 356g **(seler,mleko,gluten)** **gulasz z indyka z warzywami 250g** 415g **(gluten,mleko)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 160g **(gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **722.18**, B [g]: **41.87**, T [g]: **11.91**, W [g]: **120.79**, Błonnik [g]: **16.51**, Cukier [g]: **21.18**, Sód [mg]: **466.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.75**	**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** Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ser żółty 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]: **554.6**, B [g]: **20.28**, T [g]: **24.42**, W [g]: **66.77**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **14.69**, Sód [mg]: **926.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.84**	

Jadłospis	Sobota (2026-10-31)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Bułka kajzerka 50g **(gluten)** Chleb baltonowski 40g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Keczup (ketchup) 12g serdelek drobiowy 160g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **959.75**, B [g]: **37.44**, T [g]: **47.97**, W [g]: **95.51**, Błonnik [g]: **4.43**, Cukier [g]: **22.15**, Sód [mg]: **661.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.01**	**II Śniadanie** 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 dyniowa z zacierką** 356g **(seler,mleko,gluten)** **gulasz z indyka z warzywami 250g** 415g **(gluten,mleko)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 160g **(gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **722.18**, B [g]: **41.87**, T [g]: **11.91**, W [g]: **120.79**, Błonnik [g]: **16.51**, Cukier [g]: **21.18**, Sód [mg]: **466.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.75**	**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** Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** --- E [kcal]: **538.4**, B [g]: **15.08**, T [g]: **25.94**, W [g]: **61.3**, Błonnik [g]: **4.33**, Cukier [g]: **16.13**, Sód [mg]: **470.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.13**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Ser żółty Gouda tłusty 40g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **580.77**, B [g]: **26.56**, T [g]: **24.43**, W [g]: **66.71**, Błonnik [g]: **6.82**, Cukier [g]: **18.19**, Sód [mg]: **774.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.54**	**II Śniadanie** 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 dyniowa z zacierką** 356g **(seler,mleko,gluten)** **gulasz z indyka z warzywami 250g** 415g **(gluten,mleko)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 160g **(gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **722.18**, B [g]: **41.87**, T [g]: **11.91**, W [g]: **120.79**, Błonnik [g]: **16.51**, Cukier [g]: **21.18**, Sód [mg]: **466.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.75**	**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** Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ser żółty 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]: **554.6**, B [g]: **20.28**, T [g]: **24.42**, W [g]: **66.77**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **14.69**, Sód [mg]: **926.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.84**	**Kolacja II** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** 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**