

Jadłospis	Niedziela (2026-10-18)				
dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Płatki ryżowe na mleku 300g (<u>mleko</u>) szynka konserwowa 40g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) ser topiony trójkącik 18g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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	mus owocowy 100g E [kcal]: 63, B [g]: 0.5, T [g]: 0.2, W [g]: 15, Błonnik [g]: 1.3, Cukier [g]: 13, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) Gulasz z fileta indyka 117g (<u>gluten,mleko</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g (<u>gluten</u>) marchewka z groszkiem oprószana 156g (<u>mleko,gluten</u>) 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	serek wanilinowy 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 198, B [g]: 11.25, T [g]: 8.25, W [g]: 19.5, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 18.75, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g rolada ustrzycka 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Płatki ryżowe na mleku 300g (<u>mleko</u>) szynka konserwowa 40g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) ser topiony trójkącik 18g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) 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	mus owocowy 100g E [kcal]: 63, B [g]: 0.5, T [g]: 0.2, W [g]: 15, Błonnik [g]: 1.3, Cukier [g]: 13, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa kalafiorowa 358g (<u>mleko,seler,gluten</u>) Gulasz z fileta indyka 117g (<u>gluten,mleko</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g (<u>gluten</u>) marchewka z groszkiem oprószana 156g (<u>mleko,gluten</u>) 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	serek wanilinowy 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 198, B [g]: 11.25, T [g]: 8.25, W [g]: 19.5, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 18.75, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g połędwica sopocka 30g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 492.3, B [g]: 15.63, T [g]: 19.59, W [g]: 66.74, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 14.65, Sód [mg]: 804.2, Kwasy tł. nas. [g]: 9.18

Jadłospis	Niedziela (2026-10-18)					
dieta wątrobowa	Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 300g <u>(mleko)</u> szynka konserwowa 40g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 25g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb bałtonowski 40g <u>(gluten)</u> 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 <u>(mleko,seler,gluten)</u> Gulasz z fileta indyka 117g <u>(gluten,mleko)</u> Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g <u>(gluten)</u> marchewka z groszkiem oprószana 156g <u>(mleko,gluten)</u> 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 <u>(mleko)</u> E [kcal]: 198 , B [g]: 11.25 , T [g]: 8.25 , W [g]: 19.5 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 18.75 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	Kolacja Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g połędwica sopocka 30g Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> chleb wieloziarnisty 40g <u>(gluten,sezam)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	
	Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 300g <u>(mleko)</u> szynka konserwowa 40g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> 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 <u>(mleko,seler,gluten)</u> Gulasz z fileta indyka 117g <u>(gluten,mleko)</u> Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g <u>(gluten)</u> marchewka z groszkiem oprószana 156g <u>(mleko,gluten)</u> 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 <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 150.33 , B [g]: 7.5 , T [g]: 6.77 , W [g]: 16.25 , Błonnik [g]: 2.79 , Cukier [g]: 1.09 , Sód [mg]: 290.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.85	Kolacja Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g połędwica sopocka 30g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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 <u>(mleko)</u> Chrupki kukurydziane 30g E [kcal]: 198.9 , B [g]: 9.12 , T [g]: 3.9 , W [g]: 32.97 , Błonnik [g]: 2.28 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 98.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.9

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-19)					
dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) pasta z jaja i wędliny 55g (<u>jaja,soja</u>) serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	sok pomidorowy 300g	zupa grochowa 357g (<u>seler,gluten</u>) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 162g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 145g kompot owocowy 33g	Kisiel owocowy, przygotowany 150g Jabłko 20g	smalczyk z białej fasoli 35g kielbasa szynkowa 30g (<u>gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Ogórek kiszony 30g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Herbata czarna, napar z cukrem 250g	
	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	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	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	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	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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Makaron na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) pasta z jaja i wędliny 55g (<u>jaja,soja</u>) serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	sok pomidorowy 300g	Zupa kasza manna na rosolo 768g (<u>mleko,gluten</u>) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 162g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g buraki z jabłkiem i olejem 150g kompot owocowy 33g	Kisiel owocowy, przygotowany 150g Jabłko 20g	kielbasa szynkowa 40g (<u>gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidor 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	
	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	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	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	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	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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Makaron na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> serek twarogowy tartar 40g <u>(mleko)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 40g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 40g <u>(gluten)</u> Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114 , B [g]: 1.2 , T [g]: 0.3 , W [g]: 28.8 , Błonnik [g]: 3.9 , Cukier [g]: 24.9 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa kasza manna na rosole 768g <u>(mleko,gluten)</u> Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 162g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> 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	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	kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> chleb wieloziarnisty 40g <u>(gluten,sezam)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Makaron na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> pasta z jaja i wędliny 55g <u>(jaja,soja)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Ogórek świeży (długi) 30g E [kcal]: 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	sok pomidorowy 300g E [kcal]: 84 , B [g]: 3 , T [g]: 0.6 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 3 , Cukier [g]: 15 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa kasza manna na rosole 768g <u>(mleko,gluten)</u> Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 162g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> 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	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	kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> 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	sałata lodowa z fetą i pomidorem z oliwą z oliwek 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 173.9 , B [g]: 6.09 , T [g]: 14.96 , W [g]: 4.49 , Błonnik [g]: 1.32 , Cukier [g]: 3.13 , Sód [mg]: 339.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.64

Jadłospis	Wtorek (2026-10-20)					
dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85, B [g]: 4.93, T [g]: 1.25, W [g]: 13.8, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 13.8, Sód [mg]: 66, Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Zupa ogórkowa z ziemniakami 355g (<u>seler,gluten,mleko</u>) kotlet mielony z szynki z soczewicą 110g (<u>jaja</u>) Ziemniaki, gotowane 200g marchewka mini baby z bułką i masłem 156g (<u>mleko,gluten</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 537.29, B [g]: 28.55, T [g]: 16.97, W [g]: 73.27, Błonnik [g]: 12.04, Cukier [g]: 15.86, Sód [mg]: 768.74, Kwasy tł. nas. [g]: 6.8	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	pasztetowa firmowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) szynka drobiowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85, B [g]: 4.93, T [g]: 1.25, W [g]: 13.8, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 13.8, Sód [mg]: 66, Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Zupa ogórkowa z ziemniakami 355g (<u>seler,gluten,mleko</u>) pulpet z szynki z soczewicą w sosie pomidorowym 150g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g marchewka mini baby z bułką i masłem 156g (<u>mleko,gluten</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 522.76, B [g]: 26.08, T [g]: 14.61, W [g]: 78.15, Błonnik [g]: 12.82, Cukier [g]: 16.72, Sód [mg]: 806.87, Kwasy tł. nas. [g]: 6.25	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	Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) szynka drobiowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Zupa ogórkowa z ziemniakami 355g (<u>seler,gluten,mleko</u>) pulpet z szynki z soczewicą w sosie pomidorowym 150g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g marchewka mini baby z bułką i masłem 156g (<u>mleko,gluten</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 522.76 , B [g]: 26.08 , T [g]: 14.61 , W [g]: 78.15 , Błonnik [g]: 12.82 , Cukier [g]: 16.72 , Sód [mg]: 806.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.25	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	Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) szynka drobiowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) chleb wieloziarnisty 40g (<u>gluten,sezam</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) Chrupki kukurydziane 30g E [kcal]: 198.9 , B [g]: 9.12 , T [g]: 3.9 , W [g]: 32.97 , Błonnik [g]: 2.28 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 98.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.9	Zupa ogórkowa z ziemniakami 355g (<u>seler,gluten,mleko</u>) pulpet z szynki z soczewicą w sosie pomidorowym 150g (<u>jaja,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g marchewka mini baby z bułką i masłem 156g (<u>mleko,gluten</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 522.76 , B [g]: 26.08 , T [g]: 14.61 , W [g]: 78.15 , Błonnik [g]: 12.82 , Cukier [g]: 16.72 , Sód [mg]: 806.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.25	sok warzywny 300g (<u>seler</u>) E [kcal]: 93 , B [g]: 0.9 , T [g]: 0 , W [g]: 19.8 , Błonnik [g]: 1.8 , Cukier [g]: 16.8 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) szynka drobiowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) 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	kanapka z serem i pomidorem 72g (<u>gluten,mleko</u>) E [kcal]: 150.33 , B [g]: 7.5 , T [g]: 6.77 , W [g]: 16.25 , Błonnik [g]: 2.79 , Cukier [g]: 1.09 , Sód [mg]: 290.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.85

Jadłospis	środa (2026-10-21)				
dieta podstawowa	Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 300g (<u>mleko</u>) pasta z twarogu z pomidorami 50g (<u>mleko</u>) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 25g Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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 (<u>seler,gluten,mleko</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) 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 (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Kolacja Polędwica sopocka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata 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
	Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 300g (<u>mleko</u>) pasta z twarogu z pomidorami 50g (<u>mleko</u>) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 25g Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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 (<u>seler,gluten,mleko</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) 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 (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Kolacja Polędwica sopocka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Sałata 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 brzoskwinowy, 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	
	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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jaja kurze całe 50g (<u>jaja</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Salata 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	sok z buraka z jabłkiem 300g (<u>seler</u>) E [kcal]: 96 , B [g]: 2.1 , T [g]: 0 , W [g]: 21 , Błonnik [g]: 1.5 , Cukier [g]: 21 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Żurek z kielbasą 350g (<u>seler,gluten,mleko</u>) schab duszony w sosie 121g (<u>gluten,mleko</u>) Kasza gryczana, gotowana 150g surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g (<u>jaja</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 563.22 , B [g]: 42.77 , T [g]: 16.05 , W [g]: 67.12 , Błonnik [g]: 9.79 , Cukier [g]: 11.12 , Sód [mg]: 325.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.43	Herbatniki 50g (<u>gluten,mleko,soja</u>) 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	Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g ser topiony plastry 34g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jaja kurze całe 50g (<u>jaja</u>) Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Salata 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	sok z buraka z jabłkiem 300g (<u>seler</u>) E [kcal]: 96 , B [g]: 2.1 , T [g]: 0 , W [g]: 21 , Błonnik [g]: 1.5 , Cukier [g]: 21 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ryżowa na rosole 353g (<u>seler</u>) schab duszony w sosie 121g (<u>gluten,mleko</u>) Kasza gryczana, gotowana 150g surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g (<u>jaja</u>) kompot owocowy 33g E [kcal]: 577.36 , B [g]: 40.34 , T [g]: 13.02 , W [g]: 80.12 , Błonnik [g]: 9.92 , Cukier [g]: 10.81 , Sód [mg]: 210.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.04	Herbatniki 50g (<u>gluten,mleko,soja</u>) 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	Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g ser topiony plastry 34g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 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) Szyńka 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 ryżowa na rosole 353g (seler) schab duszony w sosie 121g (gluten,mleko) Kasza gryczana, gotowana 150g surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g (jaja) kompot owocowy 33g E [kcal]: 577.36, B [g]: 40.34, T [g]: 13.02, W [g]: 80.12, Błonnik [g]: 9.92, Cukier [g]: 10.81, Sód [mg]: 210.45, Kwasy tł. nas. [g]: 3.04	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 Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) chleb wielozłarnisty 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 ryżowa na rosole 353g (seler) schab duszony w sosie 121g (gluten,mleko) Kasza gryczana, gotowana 150g surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 155g (jaja) kompot owocowy 33g E [kcal]: 577.36, B [g]: 40.34, T [g]: 13.02, W [g]: 80.12, Błonnik [g]: 9.92, Cukier [g]: 10.81, Sód [mg]: 210.45, Kwasy tł. nas. [g]: 3.04	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 Kielbasa 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kasza kuskus na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> ser topiony plastry 35g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) 619g <u>(seler,mleko)</u> rolada rybna w sosie koperkowym 180g <u>(ryby,jaja,gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g surówka z warzyw mieszanych z olejem 153g <u>(seler)</u> 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	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	salceson włoski 40g <u>(gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> kielbasa szynkowa 30g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kasza kuskus na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> ser topiony plastry 35g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) 619g <u>(seler,mleko)</u> rolada rybna w sosie koperkowym 180g <u>(ryby,jaja,gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g surówka z warzyw mieszanych z olejem 153g <u>(seler)</u> 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	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	salceson włoski 40g <u>(gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> kielbasa szynkowa 30g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kasza kuskus na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) twarożek ze szczypiorkiem 50g (<u>mleko</u>) Miód pszczeli 25g Bulka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) 619g (<u>seler,mleko</u>) rolada rybna w sosie koperkowym 180g (<u>ryby,jaja,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g surówka z warzyw mieszanych z olejem 153g (<u>seler</u>) 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	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	kielbasa szynkowa 40g (<u>gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Mortadela wieprzowo - wołowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) chleb wielozziarnisty 40g (<u>gluten,sezam</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Salata 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Kasza kuskus na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) twarożek ze szczypiorkiem 50g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	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	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) 619g (<u>seler,mleko</u>) rolada rybna w sosie koperkowym 180g (<u>ryby,jaja,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g surówka z warzyw mieszanych z olejem 153g (<u>seler</u>) 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	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	salceson włoski 40g (<u>gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) kielbasa szynkowa 30g (<u>gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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	mozzarella z pomidorem i oliwą z oliwek 152g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 155.94 , B [g]: 9.4 , T [g]: 11.19 , W [g]: 5.1 , Błonnik [g]: 1.2 , Cukier [g]: 3.3 , Sód [mg]: 148.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.3

Jadłospis	Sobota (2026-10-24)				
dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kasza manna na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> Paszтет drobiowy 50g Miód pszczeli 25g Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	serek wanilinowy 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 198, B [g]: 11.25, T [g]: 8.25, W [g]: 19.5, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 18.75, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	zupa pieczarkowa z ziemniakami 353g <u>(seler,mleko,gluten)</u> risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym 297g <u>(seler,gluten,mleko)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 622.63, B [g]: 36.15, T [g]: 12.3, W [g]: 96.84, Błonnik [g]: 9.27, Cukier [g]: 10.52, Sód [mg]: 181.15, Kwasy tł. nas. [g]: 6.25	budyń śmietankowy z musem truskawkowym 182g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 124.3, B [g]: 5.27, T [g]: 3.09, W [g]: 19.92, Błonnik [g]: 0.38, Cukier [g]: 12.78, Sód [mg]: 68, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	szynka wędzona 40g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> rolada ustrzycka 30g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 505.9, B [g]: 20.13, T [g]: 18.71, W [g]: 67.38, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 14.93, Sód [mg]: 475.4, Kwasy tł. nas. [g]: 10.92
dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kasza manna na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> Paszтет drobiowy 50g Miód pszczeli 25g Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	serek wanilinowy 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 198, B [g]: 11.25, T [g]: 8.25, W [g]: 19.5, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 18.75, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	zupa pieczarkowa z ziemniakami 353g <u>(seler,mleko,gluten)</u> risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym 297g <u>(seler,gluten,mleko)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 622.63, B [g]: 36.15, T [g]: 12.3, W [g]: 96.84, Błonnik [g]: 9.27, Cukier [g]: 10.52, Sód [mg]: 181.15, Kwasy tł. nas. [g]: 6.25	budyń śmietankowy z musem truskawkowym 182g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 124.3, B [g]: 5.27, T [g]: 3.09, W [g]: 19.92, Błonnik [g]: 0.38, Cukier [g]: 12.78, Sód [mg]: 68, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	szynka wędzona 40g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> serek twarogowy tartar 40g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 505.1, B [g]: 14.99, T [g]: 20.31, W [g]: 68.74, Błonnik [g]: 6.21, Cukier [g]: 16.25, Sód [mg]: 475.4, Kwasy tł. nas. [g]: 12.42

Jadłospis	Sobota (2026-10-24)					
dieta wątrobowa	Śniadanie Kasza manna na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> Mortadela wieprzowa - wołowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 40g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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 <u>(mleko)</u> E [kcal]: 198 , B [g]: 11.25 , T [g]: 8.25 , W [g]: 19.5 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 18.75 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	Obiad zupa pieczarkowa z ziemniakami 353g <u>(seler,mleko,gluten)</u> risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym 297g <u>(seler,gluten,mleko)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 622.63 , B [g]: 36.15 , T [g]: 12.3 , W [g]: 96.84 , Błonnik [g]: 9.27 , Cukier [g]: 10.52 , Sód [mg]: 181.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.25	Podwieczorek budyń śmietankowy z musem truskawkowym 182g <u>(gluten,mleko)</u> E [kcal]: 124.3 , B [g]: 5.27 , T [g]: 3.09 , W [g]: 19.92 , Błonnik [g]: 0.38 , Cukier [g]: 12.78 , Sód [mg]: 68 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Kolacja szynka wędzona 40g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> serek twarogowy tartar 40g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> chleb wieloziarnisty 40g <u>(gluten,sezam)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 500.8 , B [g]: 15.68 , T [g]: 21.1 , W [g]: 61.94 , Błonnik [g]: 4.33 , Cukier [g]: 16.41 , Sód [mg]: 246.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.51	
dieta cukrzycowa	Śniadanie Kasza manna na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> Paszтет drobiowy 50g Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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 <u>(mleko)</u> 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 pieczarkowa z ziemniakami 353g <u>(seler,mleko,gluten)</u> risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym 297g <u>(seler,gluten,mleko)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 622.63 , B [g]: 36.15 , T [g]: 12.3 , W [g]: 96.84 , Błonnik [g]: 9.27 , Cukier [g]: 10.52 , Sód [mg]: 181.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.25	Podwieczorek sok warzywny 300g <u>(seler)</u> E [kcal]: 93 , B [g]: 0.9 , T [g]: 0 , W [g]: 19.8 , Błonnik [g]: 1.8 , Cukier [g]: 16.8 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Kolacja szynka wędzona 40g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> serek twarogowy tartar 40g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 505.1 , B [g]: 14.99 , T [g]: 20.31 , W [g]: 68.74 , Błonnik [g]: 6.21 , Cukier [g]: 16.25 , Sód [mg]: 475.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.42	Kolacja II sok warzywny 300g <u>(seler)</u> E [kcal]: 93 , B [g]: 0.9 , T [g]: 0 , W [g]: 19.8 , Błonnik [g]: 1.8 , Cukier [g]: 16.8 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0

Jadłospis	Niedziela (2026-10-25)				
dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Płatki jęczmienne na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> serdelek drobiowy 160g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> Keczip (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 25g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114, B [g]: 1.2, T [g]: 0.3, W [g]: 28.8, Błonnik [g]: 3.9, Cukier [g]: 24.9, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa pomidorowa z makaronem 351g <u>(seler,gluten,mleko)</u> schab duszony w sosie 121g <u>(gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 200g fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 158g <u>(gluten,mleko)</u> 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	szynka drobiowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Sałata 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g pasztetowa firmowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Płatki jęczmienne na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> serdelek drobiowy 160g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> Keczip (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 25g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114, B [g]: 1.2, T [g]: 0.3, W [g]: 28.8, Błonnik [g]: 3.9, Cukier [g]: 24.9, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa pomidorowa z makaronem 351g <u>(seler,gluten,mleko)</u> schab duszony w sosie 121g <u>(gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 200g fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 158g <u>(gluten,mleko)</u> 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	szynka drobiowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki jęczmienne na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) serdelek drobiowy 160g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Ketchup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 25g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 40g (<u>gluten</u>) Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114 , B [g]: 1.2 , T [g]: 0.3 , W [g]: 28.8 , Błonnik [g]: 3.9 , Cukier [g]: 24.9 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa pomidorowa z makaronem 351g (<u>seler,gluten,mleko</u>) schab duszony w sosie 121g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 158g (<u>gluten,mleko</u>) 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) chleb wieloziaarnisty 40g (<u>gluten,sezam</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Płatki jęczmienne na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) serdelek drobiowy 160g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Ketchup (ketchup) 12g Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g	sok warzywny 300g (<u>seler</u>) E [kcal]: 93 , B [g]: 0.9 , T [g]: 0 , W [g]: 19.8 , Błonnik [g]: 1.8 , Cukier [g]: 16.8 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa pomidorowa z makaronem 351g (<u>seler,gluten,mleko</u>) schab duszony w sosie 121g (<u>gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 158g (<u>gluten,mleko</u>) 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	sałata lodowa z fetą i pomidorem z oliwą z oliwek 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 173.9 , B [g]: 6.09 , T [g]: 14.96 , W [g]: 4.49 , Błonnik [g]: 1.32 , Cukier [g]: 3.13 , Sód [mg]: 339.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.64	szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Kielbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) 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	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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> Jaja kurze całe 50g <u>(jaja)</u> ser topiony plastry 68g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	mus owocowy 100g E [kcal]: 63 , B [g]: 0.5 , T [g]: 0.2 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 1.3 , Cukier [g]: 13 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ogórkowa z ziemniakami 355g <u>(seler,gluten,mleko)</u> naleśniki z twarogiem 198g <u>(mleko,gluten,jaja)</u> surówka z marchwi,jabłka z brzoskwinią i żurawiną z orzechami włoskimi 150g <u>(orzechy)</u> 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	rogalik maślany z makiem 100g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> 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	Ser żółty 40g <u>(mleko)</u> sałatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą 65g <u>(ryby,jaja)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kasza jaglana na mleku 300g <u>(mleko)</u> Jaja kurze całe 50g <u>(jaja)</u> ser topiony plastry 68g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	mus owocowy 100g E [kcal]: 63 , B [g]: 0.5 , T [g]: 0.2 , W [g]: 15 , Błonnik [g]: 1.3 , Cukier [g]: 13 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ogórkowa z ziemniakami 355g <u>(seler,gluten,mleko)</u> makaron z twarogiem i musem truskawkowym bez cukru ze słodzikiem 233g <u>(gluten,mleko)</u> surówka z marchwi,jabłka z brzoskwinią i żurawiną z orzechami włoskimi 150g <u>(orzechy)</u> 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	rogalik maślany z makiem 100g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> 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	sałatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą 65g <u>(ryby,jaja)</u> Ser żółty 40g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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 <u>(mleko)</u> szynka konserwowa 40g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> serek twarogowy tartar 25g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 40g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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 <u>(seler,gluten,mleko)</u> makaron z twarogiem i musem truskawkowym bez cukru ze słodzikiem 233g <u>(gluten,mleko)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 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 <u>(gluten,jaja,mleko)</u> 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 <u>(ryby)</u> serek twarogowy tartar 40g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> chleb wielozłarnisty 40g <u>(gluten,sezam)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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 <u>(mleko)</u> Jaja kurze całe 50g <u>(jaja)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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 <u>(seler,gluten,mleko)</u> makaron z twarogiem i musem truskawkowym bez cukru ze słodzikiem 233g <u>(gluten,mleko)</u> surówka z marchwi,jabłka z brzoskwinia i żurawiną z orzechami włoskimi 150g <u>(orzechy)</u> 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 <u>(ryby,jaja)</u> Ser żółty 40g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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 <u>(gluten,jaja,mleko)</u> 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) twarożek ze szczypiorkiem 50g (<u>mleko</u>) Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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	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	Zupa krupnik jaglany 353g (<u>seler</u>) filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g (<u>gluten,mleko</u>) 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	serek wanilinowy 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 198, B [g]: 11.25, T [g]: 8.25, W [g]: 19.5, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 18.75, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	kielbasa szynkowa 30g (<u>gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Polędwica sopocka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) twarożek ze szczypiorkiem 50g (<u>mleko</u>) Miód pszczeli 25g Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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	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	Zupa krupnik jaglany 353g (<u>seler</u>) filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g (<u>gluten,mleko</u>) 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	serek wanilinowy 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 198, B [g]: 11.25, T [g]: 8.25, W [g]: 19.5, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 18.75, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	kielbasa szynkowa 30g (<u>gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Polędwica sopocka 40g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 300g <u>(gluten,mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Miód pszczeli 25g Bulka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 40g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	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	Zupa krupnik jaglany 353g <u>(seler)</u> filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g <u>(gluten,mleko)</u> 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	serek wanilinowy 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 198 , B [g]: 11.25 , T [g]: 8.25 , W [g]: 19.5 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 18.75 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.25	kielbasa szynkowa 30g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Polędwica sopocka 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> chleb wieloziarnisty 40g <u>(gluten,sezam)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Płatki owsiane na mleku 300g <u>(gluten,mleko)</u> twarożek ze szczypiorkiem 50g <u>(mleko)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	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	Zupa krupnik jaglany 353g <u>(seler)</u> filet z kurczaka pieczony w folii w sosie koperkowym 173g <u>(gluten,mleko)</u> 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	kanapka z szynką i papryką 66g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> E [kcal]: 100.38 , B [g]: 5.28 , T [g]: 2.06 , W [g]: 16.64 , Błonnik [g]: 2.82 , Cukier [g]: 1.18 , Sód [mg]: 315.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.92	kielbasa szynkowa 30g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Polędwica sopocka 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> 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	buraki z fetą , słonecznikiem i oliwą z oliwy 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 154.9 , B [g]: 7.03 , T [g]: 9.37 , W [g]: 12.13 , Błonnik [g]: 2.82 , Cukier [g]: 7.76 , Sód [mg]: 255.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.85

Jadłospis	środa (2026-10-28)				
dieta podstawowa	Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 300g <u>(mleko)</u> rolada ustrzycka 40g <u>(mleko)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: 758.57 , B [g]: 33.06 , T [g]: 30.69 , W [g]: 90.66 , Błonnik [g]: 7.41 , Cukier [g]: 19.51 , Sód [mg]: 675.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.32	II Śniadanie Jogurt owocowy (różne smaki) 100g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Obiad Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami 358g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Potrawka z kurczaka z warzywami 276g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 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 <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Kolacja szynka drobiowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Paszтет drobiowy 50g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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
	Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 300g <u>(mleko)</u> szynka konserwowa 40g <u>(mleko,jaja,gorczyca,seler)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: 688.47 , B [g]: 29.36 , T [g]: 22.9 , W [g]: 93.88 , Błonnik [g]: 6.71 , Cukier [g]: 19.93 , Sód [mg]: 689.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.96	II Śniadanie Jogurt owocowy (różne smaki) 100g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Obiad Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami 358g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Potrawka z kurczaka z warzywami 276g <u>(seler,gluten,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 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 <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Kolacja szynka drobiowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Paszтет drobiowy 50g Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Płatki ryżowe na mleku 300g (<u>mleko</u>) szynka konserwowa 40g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (<u>mleko</u>) Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Chleb baltonowski 40g (<u>gluten</u>) 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	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 85 , B [g]: 4.93 , T [g]: 1.25 , W [g]: 13.8 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 13.8 , Sód [mg]: 66 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami 358g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 90 , B [g]: 6.45 , T [g]: 3 , W [g]: 9.3 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 94.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	szynka drobiowa 40g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) chleb wielozłarnisty 40g (<u>gluten,sezam</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Płatki ryżowe na mleku 300g (<u>mleko</u>) szynka konserwowa 40g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: 479.3 , B [g]: 20.65 , T [g]: 15.87 , W [g]: 66.11 , Błonnik [g]: 6.6 , Cukier [g]: 16.2 , Sód [mg]: 420 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.39	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (<u>mleko</u>) Chrupki kukurydziane 30g E [kcal]: 198.9 , B [g]: 9.12 , T [g]: 3.9 , W [g]: 32.97 , Błonnik [g]: 2.28 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 98.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.9	Kapuśniak ze słodkiej kapust z ziemniakami i pomidorami 358g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Potrawka z kurczaka z warzywami 276g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 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	mozzarella z pomidorem i oliwą z oliwek 152g (<u>mleko</u>) E [kcal]: 155.94 , B [g]: 9.4 , T [g]: 11.19 , W [g]: 5.1 , Błonnik [g]: 1.2 , Cukier [g]: 3.3 , Sód [mg]: 148.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.3	szynka drobiowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler</u>) Paszтет drobiowy 50g Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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	kanapka z szynką i papryką 66g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E [kcal]: 100.38 , B [g]: 5.28 , T [g]: 2.06 , W [g]: 16.64 , Błonnik [g]: 2.82 , Cukier [g]: 1.18 , Sód [mg]: 315.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.92

Jadłospis	Czwartek (2026-10-29)				
dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) pasta z jaja i wędliny 55g (<u>jaja,soja</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114 , B [g]: 1.2 , T [g]: 0.3 , W [g]: 28.8 , Błonnik [g]: 3.9 , Cukier [g]: 24.9 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa fasolowa z zacierką 356g (<u>seler,gluten</u>) kotlet mielony z szynki panierowany 115g (<u>jaja,gluten</u>) Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g buraki ćwikłowe zasmażane 155g (<u>gluten,mleko</u>) 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	jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon 150g (<u>mleko,jaja,siarka</u>) E [kcal]: 114.55 , B [g]: 4.78 , T [g]: 2.29 , W [g]: 21.12 , Błonnik [g]: 2.66 , Cukier [g]: 12.32 , Sód [mg]: 13.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.88	szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) ser topiony plastry 34g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 30g Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g (<u>mleko,gluten</u>) pasta z jaja i wędliny 55g (<u>jaja,soja</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114 , B [g]: 1.2 , T [g]: 0.3 , W [g]: 28.8 , Błonnik [g]: 3.9 , Cukier [g]: 24.9 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 358g (<u>seler,gluten,mleko</u>) pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g buraki ćwikłowe zasmażane 155g (<u>gluten,mleko</u>) 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	jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon 150g (<u>mleko,jaja,siarka</u>) E [kcal]: 114.55 , B [g]: 4.78 , T [g]: 2.29 , W [g]: 21.12 , Błonnik [g]: 2.66 , Cukier [g]: 12.32 , Sód [mg]: 13.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.88	szynka wędzona 40g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) ser topiony plastry 34g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży (długi) 30g Chleb bałtonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb bałtonowski 40g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g	sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: 114 , B [g]: 1.2 , T [g]: 0.3 , W [g]: 28.8 , Błonnik [g]: 3.9 , Cukier [g]: 24.9 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 358g <u>(seler,gluten,mleko)</u> pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g buraki ćwikłowe zasmażane 155g <u>(gluten,mleko)</u> 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	jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon 150g <u>(mleko,jaja,siarka)</u> E [kcal]: 114.55 , B [g]: 4.78 , T [g]: 2.29 , W [g]: 21.12 , Błonnik [g]: 2.66 , Cukier [g]: 12.32 , Sód [mg]: 13.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.88	szynka wędzona 40g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> szynka drobiowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> chleb wielozłarnisty 40g <u>(gluten,sezam)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II
	Zupa mleczna zacierka na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> pasta z jaja i wędliny 55g <u>(jaja,soja)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	sok warzywny 300g <u>(seler)</u> E [kcal]: 93 , B [g]: 0.9 , T [g]: 0 , W [g]: 19.8 , Błonnik [g]: 1.8 , Cukier [g]: 16.8 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 358g <u>(seler,gluten,mleko)</u> pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym 112g <u>(gluten,jaja,mleko)</u> Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g buraki ćwikłowe zasmażane 155g <u>(gluten,mleko)</u> 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	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	szynka wędzona 40g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> ser topiony plastry 34g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Ogórek świeży (długi) 30g Chleb bałtonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> 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	jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon 150g <u>(mleko,jaja,siarka)</u> E [kcal]: 114.55 , B [g]: 4.78 , T [g]: 2.29 , W [g]: 21.12 , Błonnik [g]: 2.66 , Cukier [g]: 12.32 , Sód [mg]: 13.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.88

Jadłospis		Piątek (2026-10-30)			
dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Płatki jęczmienne na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> parówka hot-dog z indyka 160g <u>(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ketchup (ketchup) 12g ser topiony plastry 34g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	zupa barszcz czerwony 358g <u>(mleko,gluten)</u> łazanki z pieczarkami i kapustą kiszoną 250g <u>(gluten)</u> kompot owocowy 33g E [kcal]: 509.3, B [g]: 18.24, T [g]: 9.65, W [g]: 93.85, Błonnik [g]: 9.05, Cukier [g]: 11.54, Sód [mg]: 207.58, Kwasy tł. nas. [g]: 1.03	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 85, B [g]: 4.93, T [g]: 1.25, W [g]: 13.8, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 13.8, Sód [mg]: 66, Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Płatki jęczmienne na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> parówka hot-dog z indyka 160g <u>(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ketchup (ketchup) 12g ser topiony plastry 34g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	zupa barszcz czerwony 358g <u>(mleko,gluten)</u> ryba w sosie greckim 205g <u>(ryby,seler)</u> Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g E [kcal]: 435.9, B [g]: 30.12, T [g]: 6.9, W [g]: 65.13, Błonnik [g]: 9.66, Cukier [g]: 16.23, Sód [mg]: 178.93, Kwasy tł. nas. [g]: 0.79	Jogurt owocowy (różne smaki) 100g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 85, B [g]: 4.93, T [g]: 1.25, W [g]: 13.8, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 13.8, Sód [mg]: 66, Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> 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 <u>(mleko,gluten)</u> parówka hot-dog z indyka 160g <u>(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ketchup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 25g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb baltonowski 40g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Salata 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 <u>(mleko)</u> E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Obiad zupa barszcz czerwony 358g <u>(mleko,gluten)</u> ryba w sosie greckim 205g <u>(ryby,seler)</u> Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g E [kcal]: 435.9, B [g]: 30.12, T [g]: 6.9, W [g]: 65.13, Błonnik [g]: 9.66, Cukier [g]: 16.23, Sód [mg]: 178.93, Kwasy tł. nas. [g]: 0.79	Podwieczorek Jogurt owocowy (różne smaki) 100g <u>(mleko)</u> E [kcal]: 85, B [g]: 4.93, T [g]: 1.25, W [g]: 13.8, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 13.8, Sód [mg]: 66, Kwasy tł. nas. [g]: 0.81	Kolacja kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> chleb wieloziaisty 40g <u>(gluten,sezam)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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 <u>(mleko,gluten)</u> parówka hot-dog z indyka 160g <u>(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ketchup (ketchup) 12g Chleb żytni razowy 60g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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 <u>(mleko)</u> Brzoskwinia w syropie 50g E [kcal]: 97, B [g]: 4.5, T [g]: 2.05, W [g]: 15.3, Błonnik [g]: 0.45, Cukier [g]: 11.35, Sód [mg]: 66, Kwasy tł. nas. [g]: 1.2	Obiad zupa barszcz czerwony 358g <u>(mleko,gluten)</u> ryba w sosie greckim 205g <u>(ryby,seler)</u> Ziemniaki, gotowane 200g kompot owocowy 33g E [kcal]: 435.9, B [g]: 30.12, T [g]: 6.9, W [g]: 65.13, Błonnik [g]: 9.66, Cukier [g]: 16.23, Sód [mg]: 178.93, Kwasy tł. nas. [g]: 0.79	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 kielbasa szynkowa 40g <u>(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)</u> Ser Mozzarella, w zalewie 30g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> 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 <u>(mleko,gluten)</u> Ser żółty Gouda tłusty 40g <u>(mleko)</u> serek twarogowy tartar 40g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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 <u>(mleko)</u> E [kcal]: 237, B [g]: 25.2, T [g]: 6.3, W [g]: 19.95, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 19.35, Sód [mg]: 60, Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Obiad Zupa dyniowa z zacierką 356g <u>(seler,mleko,gluten)</u> gulasz z indyka z warzywami 250g 415g <u>(gluten,mleko)</u> Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 160g <u>(gluten)</u> 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 <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g Mortadela wieprzowo - wołowa 40g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> 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
	Śniadanie Kasza manna na mleku 300g <u>(mleko,gluten)</u> Ser żółty Gouda tłusty 40g <u>(mleko)</u> serek twarogowy tartar 40g <u>(mleko)</u> Bułka kajzerka 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> 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 <u>(mleko)</u> E [kcal]: 237, B [g]: 25.2, T [g]: 6.3, W [g]: 19.95, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 19.35, Sód [mg]: 60, Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Obiad Zupa dyniowa z zacierką 356g <u>(seler,mleko,gluten)</u> gulasz z indyka z warzywami 250g 415g <u>(gluten,mleko)</u> Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 160g <u>(gluten)</u> 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 <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Ser żółty 30g <u>(mleko)</u> Masło ekstra 10g <u>(mleko)</u> Chleb baltonowski 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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 (<u>mleko,gluten</u>) serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Bułka kajzerka 50g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 40g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Kecsup (ketchup) 12g serdelek drobiowy 160g (<u>mleko,jaja,gorczyca,seler</u>) Salata 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 (<u>mleko</u>) E [kcal]: 237 , B [g]: 25.2 , T [g]: 6.3 , W [g]: 19.95 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 19.35 , Sód [mg]: 60 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.78	Obiad Zupa dyniowa z zacierką 356g (<u>seler,mleko,gluten</u>) gulasz z indyka z warzywami 250g 415g (<u>gluten,mleko</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 160g (<u>gluten</u>) 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 (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) serek twarogowy tartar 40g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g chleb wielozłazisty 40g (<u>gluten,sezam</u>) 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 (<u>mleko,gluten</u>) Ser żółty Gouda tłusty 40g (<u>mleko</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Salata 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 (<u>seler,mleko,gluten</u>) gulasz z indyka z warzywami 250g 415g (<u>gluten,mleko</u>) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 160g (<u>gluten</u>) 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 (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 10g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar z cukrem 250g E [kcal]: 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 (<u>mleko</u>) Chrupki kukurydziane 30g E [kcal]: 198.9 , B [g]: 9.12 , T [g]: 3.9 , W [g]: 32.97 , Błonnik [g]: 2.28 , Cukier [g]: 6.3 , Sód [mg]: 98.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.9