Jadłospis	Niedziela (2026-11-01)				
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Bułka kajzerka 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g --- E [kcal]: **728.62**, B [g]: **28.89**, T [g]: **25.36**, W [g]: **95.64**, Błonnik [g]: **4.95**, Cukier [g]: **28.08**, Sód [mg]: **622.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.06**	**II Śniadanie** mus owocowy 100g --- E [kcal]: **63**, B [g]: **0.5**, T [g]: **0.2**, W [g]: **15**, Błonnik [g]: **1.3**, Cukier [g]: **13**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa kalafiorowa** 358g **(mleko,seler,gluten)** **gulasz z szynki wieprzowej** 200g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka z groszkiem oprószana** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **632.9**, B [g]: **33**, T [g]: **26.02**, W [g]: **74.36**, Błonnik [g]: **13.39**, Cukier [g]: **15.31**, Sód [mg]: **209.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.97**	**Podwieczorek** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g --- E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g pasztetowa firmowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **494.97**, B [g]: **16.48**, T [g]: **23.17**, W [g]: **58.28**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.32**, Sód [mg]: **722.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.37**
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Bułka kajzerka 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g --- E [kcal]: **728.62**, B [g]: **28.89**, T [g]: **25.36**, W [g]: **95.64**, Błonnik [g]: **4.95**, Cukier [g]: **28.08**, Sód [mg]: **622.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.06**	**II Śniadanie** mus owocowy 100g --- E [kcal]: **63**, B [g]: **0.5**, T [g]: **0.2**, W [g]: **15**, Błonnik [g]: **1.3**, Cukier [g]: **13**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa kalafiorowa** 358g **(mleko,seler,gluten)** **gulasz z szynki wieprzowej** 200g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka z groszkiem oprószana** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **632.9**, B [g]: **33**, T [g]: **26.02**, W [g]: **74.36**, Błonnik [g]: **13.39**, Cukier [g]: **15.31**, Sód [mg]: **209.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.97**	**Podwieczorek** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g --- E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 60g pasztetowa firmowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **586.17**, B [g]: **22.93**, T [g]: **30.43**, W [g]: **58.28**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.32**, Sód [mg]: **968.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.92**

Jadłospis	Niedziela (2026-11-01)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Bułka kajzerka 50g **(gluten)** chleb wieloziarnisty 40g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g --- E [kcal]: **728.62**, B [g]: **28.89**, T [g]: **25.36**, W [g]: **95.64**, Błonnik [g]: **4.95**, Cukier [g]: **28.08**, Sód [mg]: **622.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.06**	**II Śniadanie** mus owocowy 100g --- E [kcal]: **63**, B [g]: **0.5**, T [g]: **0.2**, W [g]: **15**, Błonnik [g]: **1.3**, Cukier [g]: **13**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa kalafiorowa** 358g **(mleko,seler,gluten)** **filet z kurczaka pieczony w folli w sosie koperkowym** 173g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka z groszkiem oprószana** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **501.01**, B [g]: **38.21**, T [g]: **9.15**, W [g]: **73.41**, Błonnik [g]: **13.32**, Cukier [g]: **14.8**, Sód [mg]: **256.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.04**	**Podwieczorek** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g --- E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 60g szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **538.77**, B [g]: **22.93**, T [g]: **24.97**, W [g]: **58.91**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.14**, Sód [mg]: **968.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.88**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** chleb wieloziarnisty 60g **(gluten,sezam)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g --- E [kcal]: **592.4**, B [g]: **27.43**, T [g]: **24.51**, W [g]: **63.86**, Błonnik [g]: **4.96**, Cukier [g]: **15.72**, Sód [mg]: **390.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.75**	**II Śniadanie** mus owocowy 100g --- E [kcal]: **63**, B [g]: **0.5**, T [g]: **0.2**, W [g]: **15**, Błonnik [g]: **1.3**, Cukier [g]: **13**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa kalafiorowa** 358g **(mleko,seler,gluten)** **gulasz z szynki wieprzowej** 200g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka z groszkiem oprószana** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **632.9**, B [g]: **33**, T [g]: **26.02**, W [g]: **74.36**, Błonnik [g]: **13.39**, Cukier [g]: **15.31**, Sód [mg]: **209.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.97**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chrupki kukurydziane 20g --- E [kcal]: **162.6**, B [g]: **8.23**, T [g]: **3.6**, W [g]: **25.08**, Błonnik [g]: **1.52**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **96.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.86**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 70g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g --- E [kcal]: **429.2**, B [g]: **19.17**, T [g]: **26.27**, W [g]: **31.96**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **1.81**, Sód [mg]: **879.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.61**	**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	Poniedziałek (2026-11-02)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Makaron na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** serek twarogowy tartar 20g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **709.75**, B [g]: **26.11**, T [g]: **28.3**, W [g]: **91.02**, Błonnik [g]: **7.55**, Cukier [g]: **19.57**, Sód [mg]: **786.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.13**	**II Śniadanie** sok pomidorowy 300g E [kcal]: **84**, B [g]: **3**, T [g]: **0.6**, W [g]: **15**, Błonnik [g]: **3**, Cukier [g]: **15**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **zupa grochowa** 357g **(seler,gluten)** **Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym** 162g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **Surówka z kiszonej kapusty i marchewki** 145g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **680.15**, B [g]: **43.8**, T [g]: **17.68**, W [g]: **98.28**, Błonnik [g]: **18.28**, Cukier [g]: **12.24**, Sód [mg]: **333.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.09**	**Podwieczorek** Kisiel owocowy, przygotowany 150g Jabłko 20g E [kcal]: **161.5**, B [g]: **0.53**, T [g]: **0.23**, W [g]: **40.97**, Błonnik [g]: **3.4**, Cukier [g]: **30.74**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.03**	**Kolacja** **sałatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą** 65g **(ryby,jaja)** Ogórek kiszony 30g rolada ustrzycka 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **499.33**, B [g]: **21.91**, T [g]: **20.09**, W [g]: **61.69**, Błonnik [g]: **7.4**, Cukier [g]: **5.65**, Sód [mg]: **911.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.59**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Makaron na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** serek twarogowy tartar 20g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **709.75**, B [g]: **26.11**, T [g]: **28.3**, W [g]: **91.02**, Błonnik [g]: **7.55**, Cukier [g]: **19.57**, Sód [mg]: **786.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.13**	**II Śniadanie** sok pomidorowy 300g E [kcal]: **84**, B [g]: **3**, T [g]: **0.6**, W [g]: **15**, Błonnik [g]: **3**, Cukier [g]: **15**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem** 352g **(seler,gluten,mleko)** **Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym** 162g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **575.01**, B [g]: **34.67**, T [g]: **14.64**, W [g]: **82.35**, Błonnik [g]: **11.8**, Cukier [g]: **12.43**, Sód [mg]: **218.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.77**	**Podwieczorek** Kisiel owocowy, przygotowany 150g Jabłko 20g E [kcal]: **161.5**, B [g]: **0.53**, T [g]: **0.23**, W [g]: **40.97**, Błonnik [g]: **3.4**, Cukier [g]: **30.74**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.03**	**Kolacja** **sałatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą** 65g **(ryby,jaja)** Ogórek kiszony 30g rolada ustrzycka 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **499.33**, B [g]: **21.91**, T [g]: **20.09**, W [g]: **61.69**, Błonnik [g]: **7.4**, Cukier [g]: **5.65**, Sód [mg]: **911.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.59**	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-02)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Makaron na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Mortadela wieprzowo - wołowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** serek twarogowy tartar 20g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **667.57**, B [g]: **23.63**, T [g]: **25.13**, W [g]: **90.08**, Błonnik [g]: **7.48**, Cukier [g]: **19.48**, Sód [mg]: **756.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.89**	**II Śniadanie** sok pomidorowy 300g --- E [kcal]: **84**, B [g]: **3**, T [g]: **0.6**, W [g]: **15**, Błonnik [g]: **3**, Cukier [g]: **15**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem** 352g **(seler,gluten,mleko)** **Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym** 162g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **575.01**, B [g]: **34.67**, T [g]: **14.64**, W [g]: **82.35**, Błonnik [g]: **11.8**, Cukier [g]: **12.43**, Sód [mg]: **218.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.77**	**Podwieczorek** Kisiel owocowy, przygotowany 150g Jabłko 20g --- E [kcal]: **161.5**, B [g]: **0.53**, T [g]: **0.23**, W [g]: **40.97**, Błonnik [g]: **3.4**, Cukier [g]: **30.74**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.03**	**Kolacja** Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) 40g **(ryby)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **436.67**, B [g]: **20.27**, T [g]: **15.73**, W [g]: **56.66**, Błonnik [g]: **5.85**, Cukier [g]: **4.65**, Sód [mg]: **763.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.05**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Makaron na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g --- E [kcal]: **546.48**, B [g]: **22.02**, T [g]: **23.32**, W [g]: **65.07**, Błonnik [g]: **6.74**, Cukier [g]: **15.58**, Sód [mg]: **615.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.01**	**II Śniadanie** sok pomidorowy 300g --- E [kcal]: **84**, B [g]: **3**, T [g]: **0.6**, W [g]: **15**, Błonnik [g]: **3**, Cukier [g]: **15**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem** 352g **(seler,gluten,mleko)** **Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym** 162g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **575.01**, B [g]: **34.67**, T [g]: **14.64**, W [g]: **82.35**, Błonnik [g]: **11.8**, Cukier [g]: **12.43**, Sód [mg]: **218.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.77**	**Podwieczorek** Kisiel owocowy, przygotowany 150g Jabłko 20g --- E [kcal]: **161.5**, B [g]: **0.53**, T [g]: **0.23**, W [g]: **40.97**, Błonnik [g]: **3.4**, Cukier [g]: **30.74**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.03**	**Kolacja** **sałatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą** 65g **(ryby,jaja)** Ogórek kiszony 30g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g --- E [kcal]: **288.26**, B [g]: **11.5**, T [g]: **12.31**, W [g]: **36.42**, Błonnik [g]: **6.59**, Cukier [g]: **2.32**, Sód [mg]: **739.96**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.97**	**Kolacja II** **twaróg z prażonym jabłkiem , orzechami i cynamonem** 140g **(mleko,orzechy)** --- E [kcal]: **221.42**, B [g]: **11.27**, T [g]: **9.9**, W [g]: **22.78**, Błonnik [g]: **2.18**, Cukier [g]: **19.1**, Sód [mg]: **24**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.93**

Jadłospis	Wtorek (2026-11-03)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Ser żółty 40g **(mleko)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **777.07**, B [g]: **34.98**, T [g]: **33.18**, W [g]: **88.4**, Błonnik [g]: **8.38**, Cukier [g]: **19.25**, Sód [mg]: **977.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.96**	**II Śniadanie** Jogurt owocowy (różne smaki) 100g **(mleko)** E [kcal]: **85**, B [g]: **4.93**, T [g]: **1.25**, W [g]: **13.8**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **13.8**, Sód [mg]: **66**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.81**	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **kotlet mielony z szynki panierowany** 115g **(jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **573.08**, B [g]: **29.74**, T [g]: **19.83**, W [g]: **73.58**, Błonnik [g]: **11.51**, Cukier [g]: **15.79**, Sód [mg]: **746.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.28**	**Podwieczorek** **budyń śmietankowy z musem truskawkowym** 182g **(gluten,mleko)** E [kcal]: **124.3**, B [g]: **5.27**, T [g]: **3.09**, W [g]: **19.92**, Błonnik [g]: **0.38**, Cukier [g]: **12.78**, Sód [mg]: **68**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Kolacja** pasztetowa firmowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **427.47**, B [g]: **13.03**, T [g]: **16.45**, W [g]: **59.96**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.32**, Sód [mg]: **475.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.82**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Ser żółty 40g **(mleko)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **777.07**, B [g]: **34.98**, T [g]: **33.18**, W [g]: **88.4**, Błonnik [g]: **8.38**, Cukier [g]: **19.25**, Sód [mg]: **977.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.96**	**II Śniadanie** Jogurt owocowy (różne smaki) 100g **(mleko)** E [kcal]: **85**, B [g]: **4.93**, T [g]: **1.25**, W [g]: **13.8**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **13.8**, Sód [mg]: **66**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.81**	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **521.42**, B [g]: **30.96**, T [g]: **15.89**, W [g]: **68.08**, Błonnik [g]: **11.09**, Cukier [g]: **15.65**, Sód [mg]: **715.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.51**	**Podwieczorek** **budyń śmietankowy z musem truskawkowym** 182g **(gluten,mleko)** Jogurt owocowy (różne smaki) 100g **(mleko)** E [kcal]: **209.3**, B [g]: **10.2**, T [g]: **4.34**, W [g]: **33.72**, Błonnik [g]: **0.38**, Cukier [g]: **26.58**, Sód [mg]: **134**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.6**	**Kolacja** pasztetowa firmowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **427.47**, B [g]: **13.03**, T [g]: **16.45**, W [g]: **59.96**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.32**, Sód [mg]: **475.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.82**	

Jadłospis	Wtorek (2026-11-03)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** szynka wędzona 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **666.17**, B [g]: **28.18**, T [g]: **23.62**, W [g]: **88.84**, Błonnik [g]: **8.38**, Cukier [g]: **19.41**, Sód [mg]: **673.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.04**	**II Śniadanie** Jogurt owocowy (różne smaki) 100g **(mleko)** E [kcal]: **85**, B [g]: **4.93**, T [g]: **1.25**, W [g]: **13.8**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **13.8**, Sód [mg]: **66**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.81**	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **521.42**, B [g]: **30.96**, T [g]: **15.89**, W [g]: **68.08**, Błonnik [g]: **11.09**, Cukier [g]: **15.65**, Sód [mg]: **715.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.51**	**Podwieczorek** **budyń śmietankowy z musem truskawkowym** 182g **(gluten,mleko)** E [kcal]: **124.3**, B [g]: **5.27**, T [g]: **3.09**, W [g]: **19.92**, Błonnik [g]: **0.38**, Cukier [g]: **12.78**, Sód [mg]: **68**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Kolacja** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** szynka wędzona 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **386.67**, B [g]: **14.23**, T [g]: **11.65**, W [g]: **59.39**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.35**, Sód [mg]: **475.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.26**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Ser żółty 40g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **589.4**, B [g]: **26.97**, T [g]: **27.2**, W [g]: **62.53**, Błonnik [g]: **7.57**, Cukier [g]: **15.62**, Sód [mg]: **721.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.67**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami** 355g **(seler,gluten,mleko)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **521.42**, B [g]: **30.96**, T [g]: **15.89**, W [g]: **68.08**, Błonnik [g]: **11.09**, Cukier [g]: **15.65**, Sód [mg]: **715.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.51**	**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** szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **248**, B [g]: **8.12**, T [g]: **10.05**, W [g]: **34.2**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **1.81**, Sód [mg]: **304.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.66**	**Kolacja II** **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**

Jadłospis	środa (2026-11-04)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** **pasta z twarogu z pomidorami** 50g **(mleko)** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **663.23**, B [g]: **25.3**, T [g]: **18.41**, W [g]: **102.54**, Błonnik [g]: **7.91**, Cukier [g]: **30.13**, Sód [mg]: **611.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.69**	**II Śniadanie** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **zupa pieczarkowa z makaronem** 353g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **630.35**, B [g]: **47.28**, T [g]: **21.56**, W [g]: **66.93**, Błonnik [g]: **9.32**, Cukier [g]: **10.05**, Sód [mg]: **235.16**, 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 30g **(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 bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **475.47**, B [g]: **21.92**, T [g]: **19.15**, W [g]: **57.23**, Błonnik [g]: **6.27**, Cukier [g]: **4.69**, Sód [mg]: **886.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.05**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** **pasta z twarogu z pomidorami** 50g **(mleko)** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **663.23**, B [g]: **25.3**, T [g]: **18.41**, W [g]: **102.54**, Błonnik [g]: **7.91**, Cukier [g]: **30.13**, Sód [mg]: **611.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.69**	**II Śniadanie** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **zupa pieczarkowa z makaronem** 353g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **630.35**, B [g]: **47.28**, T [g]: **21.56**, W [g]: **66.93**, Błonnik [g]: **9.32**, Cukier [g]: **10.05**, Sód [mg]: **235.16**, 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 30g **(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 bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **475.47**, B [g]: **21.92**, T [g]: **19.15**, W [g]: **57.23**, Błonnik [g]: **6.27**, Cukier [g]: **4.69**, Sód [mg]: **886.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.05**	

Jadłospis	środa (2026-11-04)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** **pasta z twarogu z pomidorami** 50g **(mleko)** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **663.23**, B [g]: **25.3**, T [g]: **18.41**, W [g]: **102.54**, Błonnik [g]: **7.91**, Cukier [g]: **30.13**, Sód [mg]: **611.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.69**	**II Śniadanie** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa zacierkowa** 352g **(seler,gluten)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **621.85**, B [g]: **47.18**, T [g]: **18.47**, W [g]: **71.76**, Błonnik [g]: **8.81**, Cukier [g]: **10.1**, Sód [mg]: **248.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.26**	**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 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **463.57**, B [g]: **16.03**, T [g]: **19.88**, W [g]: **58.56**, Błonnik [g]: **6.27**, Cukier [g]: **5.97**, Sód [mg]: **658.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.25**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g **(mleko)** **pasta z twarogu z pomidorami** 50g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **508.46**, B [g]: **22.26**, T [g]: **17.8**, W [g]: **67.69**, Błonnik [g]: **6.87**, Cukier [g]: **18.3**, Sód [mg]: **439.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.57**	**II Śniadanie** **budyń czekoladowy z wiśnią** 150g E [kcal]: **107.05**, B [g]: **4.67**, T [g]: **2.26**, W [g]: **19.25**, Błonnik [g]: **0.61**, Cukier [g]: **8.11**, Sód [mg]: **29.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.87**	**Obiad** **zupa pieczarkowa z makaronem** 353g **(seler,gluten,mleko)** **Potrawka z kurczaka z warzywami** 276g **(seler,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **630.35**, B [g]: **47.28**, T [g]: **21.56**, W [g]: **66.93**, Błonnik [g]: **9.32**, Cukier [g]: **10.05**, Sód [mg]: **235.16**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.23**	**Podwieczorek** sok warzywny 300g **(seler)** E [kcal]: **93**, B [g]: **0.9**, T [g]: **0**, W [g]: **19.8**, Błonnik [g]: **1.8**, Cukier [g]: **16.8**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Kolacja** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **265.8**, B [g]: **12.92**, T [g]: **10.89**, W [g]: **32.02**, Błonnik [g]: **5.46**, Cukier [g]: **1.32**, Sód [mg]: **547.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.28**	**Kolacja II** Kisiel owocowy, przygotowany 150g E [kcal]: **151.5**, B [g]: **0.45**, T [g]: **0.15**, W [g]: **38.55**, Błonnik [g]: **3**, Cukier [g]: **28.8**, Sód [mg]: **1.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.02**

Jadłospis	Czwartek (2026-11-05)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Szynka kanapkowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **661.07**, B [g]: **29.97**, T [g]: **21.72**, W [g]: **89.83**, Błonnik [g]: **7.61**, Cukier [g]: **18.57**, Sód [mg]: **923.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.08**	**II Śniadanie** sok z buraka z jabłkiem 300g **(seler)** E [kcal]: **96**, B [g]: **2.1**, T [g]: **0**, W [g]: **21**, Błonnik [g]: **1.5**, Cukier [g]: **21**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 350g **(gluten,mleko,seler)** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** **surówka z warzyw mieszanych z olejem** 153g **(seler)** **kompot owocowy** 33g Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 100g **(gluten)** E [kcal]: **490.57**, B [g]: **36.05**, T [g]: **15.17**, W [g]: **57.72**, Błonnik [g]: **10.47**, Cukier [g]: **14.35**, Sód [mg]: **255.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.29**	**Podwieczorek** Herbatniki 50g **(gluten,mleko,soja)** Sok jabłkowy 200g E [kcal]: **300**, B [g]: **4.3**, T [g]: **5.7**, W [g]: **58.4**, Błonnik [g]: **0.65**, Cukier [g]: **35.15**, Sód [mg]: **152.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.73**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **552.15**, B [g]: **24.06**, T [g]: **25.43**, W [g]: **60.36**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **7.39**, Sód [mg]: **805.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.97**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Szynka kanapkowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **661.07**, B [g]: **29.97**, T [g]: **21.72**, W [g]: **89.83**, Błonnik [g]: **7.61**, Cukier [g]: **18.57**, Sód [mg]: **923.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.08**	**II Śniadanie** sok z buraka z jabłkiem 300g **(seler)** E [kcal]: **96**, B [g]: **2.1**, T [g]: **0**, W [g]: **21**, Błonnik [g]: **1.5**, Cukier [g]: **21**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 350g **(gluten,mleko,seler)** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** **surówka z warzyw mieszanych z olejem** 153g **(seler)** **kompot owocowy** 33g Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 100g **(gluten)** E [kcal]: **490.57**, B [g]: **36.05**, T [g]: **15.17**, W [g]: **57.72**, Błonnik [g]: **10.47**, Cukier [g]: **14.35**, Sód [mg]: **255.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.29**	**Podwieczorek** Herbatniki 50g **(gluten,mleko,soja)** Sok jabłkowy 200g E [kcal]: **300**, B [g]: **4.3**, T [g]: **5.7**, W [g]: **58.4**, Błonnik [g]: **0.65**, Cukier [g]: **35.15**, Sód [mg]: **152.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.73**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **552.15**, B [g]: **24.06**, T [g]: **25.43**, W [g]: **60.36**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **7.39**, Sód [mg]: **805.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.97**	

Jadłospis	Czwartek (2026-11-05)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Szynka kanapkowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **685.07**, B [g]: **26.08**, T [g]: **25.67**, W [g]: **90.89**, Błonnik [g]: **7.61**, Cukier [g]: **19.89**, Sód [mg]: **853.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.58**	**II Śniadanie** sok z buraka z jabłkiem 300g **(seler)** --- E [kcal]: **96**, B [g]: **2.1**, T [g]: **0**, W [g]: **21**, Błonnik [g]: **1.5**, Cukier [g]: **21**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 350g **(gluten,mleko,seler)** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** **brokuł z masłem i bułką tartą** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 100g **(gluten)** --- E [kcal]: **474.71**, B [g]: **38.79**, T [g]: **12.96**, W [g]: **55.44**, Błonnik [g]: **9.23**, Cukier [g]: **11.11**, Sód [mg]: **187.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.63**	**Podwieczorek** Herbatniki 50g **(gluten,mleko,soja)** Sok jabłkowy 200g --- E [kcal]: **300**, B [g]: **4.3**, T [g]: **5.7**, W [g]: **58.4**, Błonnik [g]: **0.65**, Cukier [g]: **35.15**, Sód [mg]: **152.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.73**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **552.15**, B [g]: **24.06**, T [g]: **25.43**, W [g]: **60.36**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **7.39**, Sód [mg]: **805.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.97**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Szynka kanapkowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g --- E [kcal]: **484.8**, B [g]: **22.46**, T [g]: **16.61**, W [g]: **64.4**, Błonnik [g]: **6.8**, Cukier [g]: **15.24**, Sód [mg]: **770.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.59**	**II Śniadanie** **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**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 350g **(gluten,mleko,seler)** **schab duszony w sosie** 121g **(gluten,mleko)** **surówka z warzyw mieszanych z olejem** 153g **(seler)** **kompot owocowy** 33g Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 100g **(gluten)** --- E [kcal]: **490.57**, B [g]: **36.05**, T [g]: **15.17**, W [g]: **57.72**, Błonnik [g]: **10.47**, Cukier [g]: **14.35**, Sód [mg]: **255.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.29**	**Podwieczorek** 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**	**Kolacja** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250g --- E [kcal]: **343.4**, B [g]: **12.99**, T [g]: **19.07**, W [g]: **33.12**, Błonnik [g]: **5.76**, Cukier [g]: **2.6**, Sód [mg]: **634.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.07**	**Kolacja II** **kanapka z szynką i papryką** 66g **(gluten,mleko,soja,seler)** --- E [kcal]: **100.38**, B [g]: **5.28**, T [g]: **2.06**, W [g]: **16.64**, Błonnik [g]: **2.82**, Cukier [g]: **1.18**, Sód [mg]: **315.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.92**

Jadłospis	Piątek (2026-11-06)				
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Kasza kuskus na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **722.75**, B [g]: **35.08**, T [g]: **24.38**, W [g]: **93.59**, Błonnik [g]: **8.26**, Cukier [g]: **22.14**, Sód [mg]: **609.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.64**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Obiad** **Żurek z kiełbasą** 350g **(seler,gluten,mleko)** **kopytka z boczkiem i cebulką** 295g **(gluten,jaja)** **surówka z kapusty kiszonej z olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **512.5**, B [g]: **19.12**, T [g]: **12.39**, W [g]: **89.57**, Błonnik [g]: **11.93**, Cukier [g]: **14.13**, Sód [mg]: **377.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.25**	**Podwieczorek** Banan 150g E [kcal]: **145.5**, B [g]: **1.5**, T [g]: **0.45**, W [g]: **35.25**, Błonnik [g]: **2.55**, Cukier [g]: **28.8**, Sód [mg]: **1.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.18**	**Kolacja** salceson włoski 40g **(gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **455.37**, B [g]: **16.87**, T [g]: **18.02**, W [g]: **58.45**, Błonnik [g]: **6.45**, Cukier [g]: **5.94**, Sód [mg]: **474.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.64**
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Kasza kuskus na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **722.75**, B [g]: **35.08**, T [g]: **24.38**, W [g]: **93.59**, Błonnik [g]: **8.26**, Cukier [g]: **22.14**, Sód [mg]: **609.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.64**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Obiad** **Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 280g **(seler,mleko)** **kopytka ziemiaczane z masłem** 203g **(jaja,gluten,mleko)** **surówka z kapusty pekińskiej olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **436.16**, B [g]: **10.2**, T [g]: **10.55**, W [g]: **82.19**, Błonnik [g]: **11.09**, Cukier [g]: **12.46**, Sód [mg]: **101.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.11**	**Podwieczorek** Banan 150g E [kcal]: **145.5**, B [g]: **1.5**, T [g]: **0.45**, W [g]: **35.25**, Błonnik [g]: **2.55**, Cukier [g]: **28.8**, Sód [mg]: **1.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.18**	**Kolacja** salceson włoski 40g **(gluten,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **451.17**, B [g]: **16.74**, T [g]: **17.93**, W [g]: **57.64**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.35**, Sód [mg]: **475.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.62**

Jadłospis	Piątek (2026-11-06)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Kasza kuskus na mleku** 300g (mleko,gluten) **twarożek ze szczypiorkiem** 50g (mleko) ser topiony plastry 35g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **724.11**, B [g]: **35.2**, T [g]: **24.47**, W [g]: **93.62**, Błonnik [g]: **8.26**, Cukier [g]: **22.16**, Sód [mg]: **609.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.73**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Obiad** **Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 280g (seler,mleko) **kopytka ziemiaczane z masłem** 203g (jaja,gluten,mleko) **surówka z kapusty pekińskiej olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **436.16**, B [g]: **10.2**, T [g]: **10.55**, W [g]: **82.19**, Błonnik [g]: **11.09**, Cukier [g]: **12.46**, Sód [mg]: **101.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.11**	**Podwieczorek** Banan 150g E [kcal]: **145.5**, B [g]: **1.5**, T [g]: **0.45**, W [g]: **35.25**, Błonnik [g]: **2.55**, Cukier [g]: **28.8**, Sód [mg]: **1.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.18**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 30g (gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **443.37**, B [g]: **16.24**, T [g]: **17.73**, W [g]: **58.04**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.65**, Sód [mg]: **559.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.91**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Kasza kuskus na mleku** 300g (mleko,gluten) **twarożek ze szczypiorkiem** 50g (mleko) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **514**, B [g]: **24.01**, T [g]: **18.02**, W [g]: **66.35**, Błonnik [g]: **7.45**, Cukier [g]: **17.35**, Sód [mg]: **438.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.74**	**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 koperkowa (żywienie zbiorowe)** 280g (seler,mleko) **kopytka ziemiaczane z masłem** 203g (jaja,gluten,mleko) **surówka z kapusty pekińskiej olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **436.16**, B [g]: **10.2**, T [g]: **10.55**, W [g]: **82.19**, Błonnik [g]: **11.09**, Cukier [g]: **12.46**, Sód [mg]: **101.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.11**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) Chrupki kukurydziane 20g E [kcal]: **162.6**, B [g]: **8.23**, T [g]: **3.6**, W [g]: **25.08**, Błonnik [g]: **1.52**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **96.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.86**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 40g (gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Papryka czerwona 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **273**, B [g]: **9.73**, T [g]: **12.65**, W [g]: **33.05**, Błonnik [g]: **5.64**, Cukier [g]: **2.68**, Sód [mg]: **303.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.96**	**Kolacja II** **buraki z fetą , słonecznikiem i oliwą z oliwy** 150g (mleko) E [kcal]: **154.9**, B [g]: **7.03**, T [g]: **9.37**, W [g]: **12.13**, Błonnik [g]: **2.82**, Cukier [g]: **7.76**, Sód [mg]: **255.04**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.85**

Jadłospis	Sobota (2026-11-07)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Pasztet drobiowy 50g Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **740.82**, B [g]: **24.92**, T [g]: **22.87**, W [g]: **112.42**, Błonnik [g]: **7.71**, Cukier [g]: **22.58**, Sód [mg]: **622.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.48**	**II Śniadanie** serek wanilinowy 150g **(mleko)** E [kcal]: **198**, B [g]: **11.25**, T [g]: **8.25**, W [g]: **19.5**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **18.75**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.25**	**Obiad** **Zupa ryżowa na rosole** 353g **(seler)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **572.23**, B [g]: **33.3**, T [g]: **15.33**, W [g]: **80.43**, Błonnik [g]: **9.49**, Cukier [g]: **18.4**, Sód [mg]: **264.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.23**	**Podwieczorek** sok warzywny 300g **(seler)** E [kcal]: **93**, B [g]: **0.9**, T [g]: **0**, W [g]: **19.8**, Błonnik [g]: **1.8**, Cukier [g]: **16.8**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Kolacja** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** rolada ustrzycka 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **467.87**, B [g]: **20.13**, T [g]: **18.71**, W [g]: **57.87**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.42**, Sód [mg]: **475.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.92**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Pasztet drobiowy 50g Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **740.82**, B [g]: **24.92**, T [g]: **22.87**, W [g]: **112.42**, Błonnik [g]: **7.71**, Cukier [g]: **22.58**, Sód [mg]: **622.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.48**	**II Śniadanie** serek wanilinowy 150g **(mleko)** E [kcal]: **198**, B [g]: **11.25**, T [g]: **8.25**, W [g]: **19.5**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **18.75**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.25**	**Obiad** **Zupa ryżowa na rosole** 353g **(seler)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **572.23**, B [g]: **33.3**, T [g]: **15.33**, W [g]: **80.43**, Błonnik [g]: **9.49**, Cukier [g]: **18.4**, Sód [mg]: **264.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.23**	**Podwieczorek** sok warzywny 300g **(seler)** E [kcal]: **93**, B [g]: **0.9**, T [g]: **0**, W [g]: **19.8**, Błonnik [g]: **1.8**, Cukier [g]: **16.8**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Kolacja** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** rolada ustrzycka 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **467.87**, B [g]: **20.13**, T [g]: **18.71**, W [g]: **57.87**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.42**, Sód [mg]: **475.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.92**	

Jadłospis	Sobota (2026-11-07)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** szynka konserwowa 30g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **665.92**, B [g]: **22.57**, T [g]: **16.44**, W [g]: **110.41**, Błonnik [g]: **7.71**, Cukier [g]: **19.82**, Sód [mg]: **588.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.45**	**II Śniadanie** serek wanilinowy 150g **(mleko)** E [kcal]: **198**, B [g]: **11.25**, T [g]: **8.25**, W [g]: **19.5**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **18.75**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.25**	**Obiad** **Zupa ryżowa na rosole** 353g **(seler)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **572.23**, B [g]: **33.3**, T [g]: **15.33**, W [g]: **80.43**, Błonnik [g]: **9.49**, Cukier [g]: **18.4**, Sód [mg]: **264.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.23**	**Podwieczorek** sok warzywny 300g **(seler)** E [kcal]: **93**, B [g]: **0.9**, T [g]: **0**, W [g]: **19.8**, Błonnik [g]: **1.8**, Cukier [g]: **16.8**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Kolacja** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **467.07**, B [g]: **14.99**, T [g]: **20.31**, W [g]: **59.23**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **6.74**, Sód [mg]: **475.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.42**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Pasztet drobiowy 50g Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidory koktajlowe 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **544.8**, B [g]: **21.93**, T [g]: **22.29**, W [g]: **67.27**, Błonnik [g]: **6.9**, Cukier [g]: **18.75**, Sód [mg]: **449.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.36**	**II Śniadanie** Brzoskwinia w syropie 50g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g **(mleko)** 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 ryżowa na rosole** 353g **(seler)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **buraki z jabłkiem i olejem** 150g **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **572.23**, B [g]: **33.3**, T [g]: **15.33**, W [g]: **80.43**, Błonnik [g]: **9.49**, Cukier [g]: **18.4**, Sód [mg]: **264.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.23**	**Podwieczorek** sok warzywny 300g **(seler)** E [kcal]: **93**, B [g]: **0.9**, T [g]: **0**, W [g]: **19.8**, Błonnik [g]: **1.8**, Cukier [g]: **16.8**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Kolacja** szynka wędzona 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **277**, B [g]: **12.52**, T [g]: **11.73**, W [g]: **32.92**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **2.23**, Sód [mg]: **304.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.62**	**Kolacja II** **kisiel z jabłkiem** 160g E [kcal]: **146.3**, B [g]: **0.51**, T [g]: **0.25**, W [g]: **37.04**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **27.87**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.02**

Jadłospis	Niedziela (2026-11-08)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serdelek drobiowy 160g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 20g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **910.05**, B [g]: **35.92**, T [g]: **43.25**, W [g]: **97.8**, Błonnik [g]: **9.51**, Cukier [g]: **22.61**, Sód [mg]: **832.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.89**	**II Śniadanie** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g --- E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 351g **(seler,gluten,mleko)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **560.1**, B [g]: **35.99**, T [g]: **11.06**, W [g]: **84.96**, Błonnik [g]: **10.55**, Cukier [g]: **15.03**, Sód [mg]: **187.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.35**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** --- E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Kolacja** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **446.65**, B [g]: **18.21**, T [g]: **16.21**, W [g]: **60.29**, Błonnik [g]: **6.13**, Cukier [g]: **6.01**, Sód [mg]: **474.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.56**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serdelek drobiowy 160g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 20g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **910.05**, B [g]: **35.92**, T [g]: **43.25**, W [g]: **97.8**, Błonnik [g]: **9.51**, Cukier [g]: **22.61**, Sód [mg]: **832.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.89**	**II Śniadanie** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g --- E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 351g **(seler,gluten,mleko)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **560.1**, B [g]: **35.99**, T [g]: **11.06**, W [g]: **84.96**, Błonnik [g]: **10.55**, Cukier [g]: **15.03**, Sód [mg]: **187.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.35**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** --- E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Kolacja** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **446.65**, B [g]: **18.21**, T [g]: **16.21**, W [g]: **60.29**, Błonnik [g]: **6.13**, Cukier [g]: **6.01**, Sód [mg]: **474.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.56**	

Jadłospis	Niedziela (2026-11-08)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serdelek drobiowy 160g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g serek twarogowy tartar 20g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **910.05**, B [g]: **35.92**, T [g]: **43.25**, W [g]: **97.8**, Błonnik [g]: **9.51**, Cukier [g]: **22.61**, Sód [mg]: **832.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.89**	**II Śniadanie** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g --- E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 351g **(seler,gluten,mleko)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **560.1**, B [g]: **35.99**, T [g]: **11.06**, W [g]: **84.96**, Błonnik [g]: **10.55**, Cukier [g]: **15.03**, Sód [mg]: **187.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.35**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** --- E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Kolacja** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **446.65**, B [g]: **18.21**, T [g]: **16.21**, W [g]: **60.29**, Błonnik [g]: **6.13**, Cukier [g]: **6.01**, Sód [mg]: **474.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.56**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serdelek drobiowy 160g **(mleko,jaja,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g --- E [kcal]: **746.78**, B [g]: **31.83**, T [g]: **38.27**, W [g]: **71.85**, Błonnik [g]: **8.7**, Cukier [g]: **18.62**, Sód [mg]: **661.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.77**	**II Śniadanie** sok warzywny 300g **(seler)** --- E [kcal]: **93**, B [g]: **0.9**, T [g]: **0**, W [g]: **19.8**, Błonnik [g]: **1.8**, Cukier [g]: **16.8**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 351g **(seler,gluten,mleko)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **560.1**, B [g]: **35.99**, T [g]: **11.06**, W [g]: **84.96**, Błonnik [g]: **10.55**, Cukier [g]: **15.03**, Sód [mg]: **187.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.35**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** --- E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Kolacja** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g --- E [kcal]: **237.9**, B [g]: **7.14**, T [g]: **9.85**, W [g]: **33.05**, Błonnik [g]: **5.32**, Cukier [g]: **1.22**, Sód [mg]: **303.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.66**	**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	Poniedziałek (2026-11-09)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **720.35**, B [g]: **33.08**, T [g]: **26.8**, W [g]: **90.2**, Błonnik [g]: **7.77**, Cukier [g]: **19.95**, Sód [mg]: **657.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.54**	**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 ziemniaczana z pupecikami** 450g **(seler,gluten,mleko,jaja)** **ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem** 231g **(mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **729.87**, B [g]: **33.02**, T [g]: **15.7**, W [g]: **118.56**, Błonnik [g]: **8.23**, Cukier [g]: **17.24**, Sód [mg]: **205.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.97**	**Podwieczorek** Banan 150g E [kcal]: **145.5**, B [g]: **1.5**, T [g]: **0.45**, W [g]: **35.25**, Błonnik [g]: **2.55**, Cukier [g]: **28.8**, Sód [mg]: **1.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.18**	**Kolacja** Ser żółty 30g **(mleko)** Mortadela wieprzowo - wołowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 20g Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **500.27**, B [g]: **19.31**, T [g]: **22.85**, W [g]: **57.84**, Błonnik [g]: **6.49**, Cukier [g]: **5.38**, Sód [mg]: **871.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.28**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **720.35**, B [g]: **33.08**, T [g]: **26.8**, W [g]: **90.2**, Błonnik [g]: **7.77**, Cukier [g]: **19.95**, Sód [mg]: **657.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.54**	**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 ziemniaczana z pupecikami** 450g **(seler,gluten,mleko,jaja)** **ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem** 231g **(mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **729.87**, B [g]: **33.02**, T [g]: **15.7**, W [g]: **118.56**, Błonnik [g]: **8.23**, Cukier [g]: **17.24**, Sód [mg]: **205.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.97**	**Podwieczorek** Banan 150g E [kcal]: **145.5**, B [g]: **1.5**, T [g]: **0.45**, W [g]: **35.25**, Błonnik [g]: **2.55**, Cukier [g]: **28.8**, Sód [mg]: **1.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.18**	**Kolacja** Ser żółty 30g **(mleko)** Mortadela wieprzowo - wołowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 20g Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **500.27**, B [g]: **19.31**, T [g]: **22.85**, W [g]: **57.84**, Błonnik [g]: **6.49**, Cukier [g]: **5.38**, Sód [mg]: **871.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.28**	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-09)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** Szynka kanapkowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **680.35**, B [g]: **31.78**, T [g]: **22.91**, W [g]: **90.32**, Błonnik [g]: **7.77**, Cukier [g]: **19.95**, Sód [mg]: **853.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.42**	**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 ziemniaczana z pupecikami** 450g **(seler,gluten,mleko,jaja)** **ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem** 231g **(mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **729.87**, B [g]: **33.02**, T [g]: **15.7**, W [g]: **118.56**, Błonnik [g]: **8.23**, Cukier [g]: **17.24**, Sód [mg]: **205.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.97**	**Podwieczorek** Banan 150g E [kcal]: **145.5**, B [g]: **1.5**, T [g]: **0.45**, W [g]: **35.25**, Błonnik [g]: **2.55**, Cukier [g]: **28.8**, Sód [mg]: **1.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.18**	**Kolacja** Mortadela wieprzowo - wołowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 30g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Sałata 20g Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **485.57**, B [g]: **17.51**, T [g]: **22.04**, W [g]: **57.81**, Błonnik [g]: **6.49**, Cukier [g]: **5.34**, Sód [mg]: **890.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.03**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** Jaja kurze całe 50g **(jaja)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **511.6**, B [g]: **22.01**, T [g]: **20.44**, W [g]: **62.96**, Błonnik [g]: **6.96**, Cukier [g]: **15.16**, Sód [mg]: **485.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.64**	**II Śniadanie** mus owocowy 100g Chrupki kukurydziane 20g E [kcal]: **135.6**, B [g]: **2.28**, T [g]: **0.8**, W [g]: **30.78**, Błonnik [g]: **2.82**, Cukier [g]: **13**, Sód [mg]: **2.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.07**	**Obiad** **zupa ziemniaczana z pupecikami** 450g **(seler,gluten,mleko,jaja)** **ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem** 231g **(mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **729.87**, B [g]: **33.02**, T [g]: **15.7**, W [g]: **118.56**, Błonnik [g]: **8.23**, Cukier [g]: **17.24**, Sód [mg]: **205.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.97**	**Podwieczorek** 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** Mortadela wieprzowo - wołowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Sałata 20g Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **278.1**, B [g]: **8.15**, T [g]: **14.2**, W [g]: **32.54**, Błonnik [g]: **5.68**, Cukier [g]: **2.01**, Sód [mg]: **472.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.36**	**Kolacja II** **kanapka z serem i pomidorem** 72g **(gluten,mleko)** E [kcal]: **150.33**, B [g]: **7.5**, T [g]: **6.77**, W [g]: **16.25**, Błonnik [g]: **2.79**, Cukier [g]: **1.09**, Sód [mg]: **290.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.85**

Jadłospis	Wtorek (2026-11-10)				
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **710.02**, B [g]: **26.87**, T [g]: **19.91**, W [g]: **110.02**, Błonnik [g]: **9.03**, Cukier [g]: **21.11**, Sód [mg]: **612.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.1**	**II Śniadanie** Sok pomidorowy 300g E [kcal]: **54**, B [g]: **2.4**, T [g]: **0.6**, W [g]: **11.4**, Błonnik [g]: **3.3**, Cukier [g]: **7.8**, Sód [mg]: **579**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.15**	**Obiad** **Zupa krupnik jaglany** 353g **(seler)** **filet z kurczaka pieczony w folli w sosie koperkowym** 173g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **524.3**, B [g]: **36.82**, T [g]: **9.04**, W [g]: **78.18**, Błonnik [g]: **10.87**, Cukier [g]: **14.64**, Sód [mg]: **324.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.77**	**Podwieczorek** serek wanilinowy 150g **(mleko)** E [kcal]: **198**, B [g]: **11.25**, T [g]: **8.25**, W [g]: **19.5**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **18.75**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.25**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **421.97**, B [g]: **19.78**, T [g]: **13.89**, W [g]: **57.8**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.35**, Sód [mg]: **719.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.36**
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **710.02**, B [g]: **26.87**, T [g]: **19.91**, W [g]: **110.02**, Błonnik [g]: **9.03**, Cukier [g]: **21.11**, Sód [mg]: **612.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.1**	**II Śniadanie** Sok pomidorowy 300g E [kcal]: **54**, B [g]: **2.4**, T [g]: **0.6**, W [g]: **11.4**, Błonnik [g]: **3.3**, Cukier [g]: **7.8**, Sód [mg]: **579**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.15**	**Obiad** **Zupa krupnik jaglany** 353g **(seler)** **filet z kurczaka pieczony w folli w sosie koperkowym** 173g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **524.3**, B [g]: **36.82**, T [g]: **9.04**, W [g]: **78.18**, Błonnik [g]: **10.87**, Cukier [g]: **14.64**, Sód [mg]: **324.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.77**	**Podwieczorek** serek wanilinowy 150g **(mleko)** E [kcal]: **198**, B [g]: **11.25**, T [g]: **8.25**, W [g]: **19.5**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **18.75**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.25**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **421.97**, B [g]: **19.78**, T [g]: **13.89**, W [g]: **57.8**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.35**, Sód [mg]: **719.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.36**

Jadłospis	Wtorek (2026-11-10)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **710.32**, B [g]: **26.84**, T [g]: **19.91**, W [g]: **109.93**, Błonnik [g]: **8.64**, Cukier [g]: **21.41**, Sód [mg]: **611.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.1**	**II Śniadanie** Sok pomidorowy 300g E [kcal]: **54**, B [g]: **2.4**, T [g]: **0.6**, W [g]: **11.4**, Błonnik [g]: **3.3**, Cukier [g]: **7.8**, Sód [mg]: **579**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.15**	**Obiad** **Zupa krupnik jaglany** 353g **(seler)** **filet z kurczaka pieczony w folli w sosie koperkowym** 173g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **524.3**, B [g]: **36.82**, T [g]: **9.04**, W [g]: **78.18**, Błonnik [g]: **10.87**, Cukier [g]: **14.64**, Sód [mg]: **324.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.77**	**Podwieczorek** serek wanilinowy 150g **(mleko)** E [kcal]: **198**, B [g]: **11.25**, T [g]: **8.25**, W [g]: **19.5**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **18.75**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.25**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **421.97**, B [g]: **19.78**, T [g]: **13.89**, W [g]: **57.8**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.35**, Sód [mg]: **719.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.36**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **514**, B [g]: **23.88**, T [g]: **19.33**, W [g]: **64.87**, Błonnik [g]: **8.22**, Cukier [g]: **17.28**, Sód [mg]: **439.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.98**	**II Śniadanie** Sok pomidorowy 300g E [kcal]: **54**, B [g]: **2.4**, T [g]: **0.6**, W [g]: **11.4**, Błonnik [g]: **3.3**, Cukier [g]: **7.8**, Sód [mg]: **579**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.15**	**Obiad** **Zupa krupnik jaglany** 353g **(seler)** **filet z kurczaka pieczony w folli w sosie koperkowym** 173g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **marchewka mini baby z bułką i masłem** 156g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **524.3**, B [g]: **36.82**, T [g]: **9.04**, W [g]: **78.18**, Błonnik [g]: **10.87**, Cukier [g]: **14.64**, Sód [mg]: **324.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.77**	**Podwieczorek** **sałata lodowa z fetą i pomidorem z oliwą z oliwek** 150g **(mleko)** E [kcal]: **173.9**, B [g]: **6.09**, T [g]: **14.96**, W [g]: **4.49**, Błonnik [g]: **1.32**, Cukier [g]: **3.13**, Sód [mg]: **339.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.64**	**Kolacja** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **266.4**, B [g]: **12.76**, T [g]: **10.89**, W [g]: **32.32**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **1.81**, Sód [mg]: **548.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.28**	**Kolacja II** **kasza jaglana z jabłkiem , śmietaną i cynamonem** 130g **(mleko,orzechy)** E [kcal]: **179.4**, B [g]: **4.54**, T [g]: **8.05**, W [g]: **23.1**, Błonnik [g]: **1.9**, Cukier [g]: **12.7**, Sód [mg]: **27.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.75**

Jadłospis	środa (2026-11-11)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g (mleko) rolada ustrzycka 40g (mleko) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **752.87**, B [g]: **32.79**, T [g]: **30.63**, W [g]: **89.43**, Błonnik [g]: **7.05**, Cukier [g]: **18.67**, Sód [mg]: **672.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.3**	**II Śniadanie** Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (mleko) E [kcal]: **85**, B [g]: **4.93**, T [g]: **1.25**, W [g]: **13.8**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **13.8**, Sód [mg]: **66**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.81**	**Obiad** **kapuśniak ze słodkiej kapusty z zacierką i pomidorami** 356g (seler,mleko,gluten) **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g (gluten,jaja,mleko) Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 80g (gluten) **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g (gluten,mleko) **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **515.28**, B [g]: **34.16**, T [g]: **16.08**, W [g]: **63.48**, Błonnik [g]: **9.51**, Cukier [g]: **11.54**, Sód [mg]: **222.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.34**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Kolacja** szynka drobiowa 30g (gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler) Pasztet drobiowy 50g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Ogórek świeży (długi) 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **435.17**, B [g]: **13.73**, T [g]: **16.42**, W [g]: **61.36**, Błonnik [g]: **6**, Cukier [g]: **5.05**, Sód [mg]: **757.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.93**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g (mleko) rolada ustrzycka 40g (mleko) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **752.87**, B [g]: **32.79**, T [g]: **30.63**, W [g]: **89.43**, Błonnik [g]: **7.05**, Cukier [g]: **18.67**, Sód [mg]: **672.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.3**	**II Śniadanie** Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (mleko) E [kcal]: **85**, B [g]: **4.93**, T [g]: **1.25**, W [g]: **13.8**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **13.8**, Sód [mg]: **66**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.81**	**Obiad** **kapuśniak ze słodkiej kapusty z zacierką i pomidorami** 356g (seler,mleko,gluten) **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g (gluten,jaja,mleko) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 80g (gluten) **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g (gluten,mleko) **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **510.48**, B [g]: **33.68**, T [g]: **16.08**, W [g]: **62.92**, Błonnik [g]: **9.67**, Cukier [g]: **11.54**, Sód [mg]: **222.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.35**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Kolacja** szynka drobiowa 30g (gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler) Pasztet drobiowy 50g Masło ekstra 10g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Ogórek świeży (długi) 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **435.17**, B [g]: **13.73**, T [g]: **16.42**, W [g]: **61.36**, Błonnik [g]: **6**, Cukier [g]: **5.05**, Sód [mg]: **757.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.93**	

Jadłospis	środa (2026-11-11)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g (mleko) Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ser Mozzarella, w zalewie 30g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **662.17**, B [g]: **28.01**, T [g]: **22.05**, W [g]: **91.08**, Błonnik [g]: **7.41**, Cukier [g]: **19.51**, Sód [mg]: **942.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.7**	**II Śniadanie** Jogurt owocowy (różne smaki) 100g (mleko) E [kcal]: **85**, B [g]: **4.93**, T [g]: **1.25**, W [g]: **13.8**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **13.8**, Sód [mg]: **66**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.81**	**Obiad** **kapuśniak ze słodkiej kapusty z zacierką i pomidorami** 356g (seler,mleko,gluten) **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g (gluten,jaja,mleko) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 80g (gluten) **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g (gluten,mleko) **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **510.48**, B [g]: **33.68**, T [g]: **16.08**, W [g]: **62.92**, Błonnik [g]: **9.67**, Cukier [g]: **11.54**, Sód [mg]: **222.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.35**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Kolacja** szynka drobiowa 30g (gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler) serek twarogowy tartar 40g (mleko) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Ogórek świeży (długi) 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **449.17**, B [g]: **12.34**, T [g]: **19.22**, W [g]: **59.97**, Błonnik [g]: **6**, Cukier [g]: **6.12**, Sód [mg]: **477.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.78**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki ryżowe na mleku** 300g (mleko) rolada ustrzycka 40g (mleko) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **565.2**, B [g]: **24.78**, T [g]: **24.65**, W [g]: **63.56**, Błonnik [g]: **6.24**, Cukier [g]: **15.04**, Sód [mg]: **417.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.01**	**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** **kapuśniak ze słodkiej kapusty z zacierką i pomidorami** 356g (seler,mleko,gluten) **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g (gluten,jaja,mleko) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 80g (gluten) **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g (gluten,mleko) **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **510.48**, B [g]: **33.68**, T [g]: **16.08**, W [g]: **62.92**, Błonnik [g]: **9.67**, Cukier [g]: **11.54**, Sód [mg]: **222.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.35**	**Podwieczorek** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Kolacja** szynka drobiowa 40g (gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler) Masło ekstra 10g (mleko) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Ogórek świeży (długi) 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **246.8**, B [g]: **8.07**, T [g]: **10.02**, W [g]: **33.9**, Błonnik [g]: **5.19**, Cukier [g]: **1.47**, Sód [mg]: **305.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.66**	**Kolacja II** **galaretka jogurtowa z brzoskwinią** 150g (mleko) E [kcal]: **123.4**, B [g]: **12.88**, T [g]: **2.05**, W [g]: **13.48**, Błonnik [g]: **0.36**, Cukier [g]: **9.92**, Sód [mg]: **68.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.19**

Jadłospis	Czwartek (2026-11-12)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** Ser żółty 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **770.15**, B [g]: **33.24**, T [g]: **32**, W [g]: **90.73**, Błonnik [g]: **7.76**, Cukier [g]: **19.34**, Sód [mg]: **1013.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.94**	**II Śniadanie** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g --- E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa fasolowa z zacierką** 356g **(seler,gluten)** Kurczak, pieczony 180g Ziemniaki, gotowane 180g **buraki ćwikłowe zasmażane** 155g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g --- E [kcal]: **906.2**, B [g]: **65.75**, T [g]: **29.46**, W [g]: **103.03**, Błonnik [g]: **16.62**, Cukier [g]: **19.25**, Sód [mg]: **408.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.62**	**Podwieczorek** **jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon** 150g **(mleko,jaja,siarka)** --- E [kcal]: **114.55**, B [g]: **4.78**, T [g]: **2.29**, W [g]: **21.12**, Błonnik [g]: **2.66**, Cukier [g]: **12.32**, Sód [mg]: **13.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.88**	**Kolacja** szynka wędzona 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **454.25**, B [g]: **19.34**, T [g]: **16.86**, W [g]: **59.38**, Błonnik [g]: **6**, Cukier [g]: **6.47**, Sód [mg]: **477.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.04**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** Ser żółty 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **770.15**, B [g]: **33.24**, T [g]: **32**, W [g]: **90.73**, Błonnik [g]: **7.76**, Cukier [g]: **19.34**, Sód [mg]: **1013.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.94**	**II Śniadanie** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g --- E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** Ziemniaki, gotowane 180g **buraki ćwikłowe zasmażane** 155g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g **Zupa kasza manna na rosole** 768g **(mleko,gluten)** **kurczak gotowany w sosie potrawkowym** 300g **(seler,gluten,mleko)** --- E [kcal]: **1462.81**, B [g]: **72.73**, T [g]: **56.87**, W [g]: **172.27**, Błonnik [g]: **14.75**, Cukier [g]: **40.81**, Sód [mg]: **875.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.59**	**Podwieczorek** **jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon** 150g **(mleko,jaja,siarka)** --- E [kcal]: **114.55**, B [g]: **4.78**, T [g]: **2.29**, W [g]: **21.12**, Błonnik [g]: **2.66**, Cukier [g]: **12.32**, Sód [mg]: **13.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.88**	**Kolacja** szynka wędzona 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g --- E [kcal]: **454.25**, B [g]: **19.34**, T [g]: **16.86**, W [g]: **59.38**, Błonnik [g]: **6**, Cukier [g]: **6.47**, Sód [mg]: **477.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.04**	

Jadłospis	Czwartek (2026-11-12)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** serek twarogowy tartar 20g **(mleko)** szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **628.57**, B [g]: **22.67**, T [g]: **20.81**, W [g]: **90.89**, Błonnik [g]: **7.33**, Cukier [g]: **19.03**, Sód [mg]: **585.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.19**	**II Śniadanie** sok przecierowy marchew,jabłko , banan 300g E [kcal]: **114**, B [g]: **1.2**, T [g]: **0.3**, W [g]: **28.8**, Błonnik [g]: **3.9**, Cukier [g]: **24.9**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa kasza manna na rosole** 768g **(mleko,gluten)** Ziemniaki, gotowane 180g **kurczak gotowany w sosie potrawkowym** 300g **(seler,gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g **buraki ćwikłowe zasmażane** 155g **(gluten,mleko)** E [kcal]: **1462.81**, B [g]: **72.73**, T [g]: **56.87**, W [g]: **172.27**, Błonnik [g]: **14.75**, Cukier [g]: **40.81**, Sód [mg]: **875.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.59**	**Podwieczorek** **jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon** 150g **(mleko,jaja,siarka)** E [kcal]: **114.55**, B [g]: **4.78**, T [g]: **2.29**, W [g]: **21.12**, Błonnik [g]: **2.66**, Cukier [g]: **12.32**, Sód [mg]: **13.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.88**	**Kolacja** szynka wędzona 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** ser topiony plastry 34g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **454.25**, B [g]: **19.34**, T [g]: **16.86**, W [g]: **59.38**, Błonnik [g]: **6**, Cukier [g]: **6.47**, Sód [mg]: **477.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.04**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Zupa mleczna zacierka na mleku** 300g **(mleko,gluten)** **pasta z jaja i wędliny** 55g **(jaja,soja)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **547.98**, B [g]: **22.08**, T [g]: **23.35**, W [g]: **65.43**, Błonnik [g]: **6.95**, Cukier [g]: **15.97**, Sód [mg]: **614.62**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.02**	**II Śniadanie** **budyń czekoladowy z wiśnią** 150g E [kcal]: **107.05**, B [g]: **4.67**, T [g]: **2.26**, W [g]: **19.25**, Błonnik [g]: **0.61**, Cukier [g]: **8.11**, Sód [mg]: **29.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.87**	**Obiad** **Zupa kasza manna na rosole** 768g **(mleko,gluten)** Ziemniaki, gotowane 180g **buraki ćwikłowe zasmażane** 155g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g **kurczak gotowany w sosie potrawkowym** 300g **(seler,gluten,mleko)** E [kcal]: **1462.81**, B [g]: **72.73**, T [g]: **56.87**, W [g]: **172.27**, Błonnik [g]: **14.75**, Cukier [g]: **40.81**, Sód [mg]: **875.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.59**	**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** szynka wędzona 40g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 30g Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **255.6**, B [g]: **9.67**, T [g]: **10.9**, W [g]: **32.3**, Błonnik [g]: **5.19**, Cukier [g]: **1.75**, Sód [mg]: **305.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.3**	**Kolacja II** **jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami ,cynamon** 150g **(mleko,jaja,siarka)** E [kcal]: **114.55**, B [g]: **4.78**, T [g]: **2.29**, W [g]: **21.12**, Błonnik [g]: **2.66**, Cukier [g]: **12.32**, Sód [mg]: **13.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.88**

Jadłospis	Piątek (2026-11-13)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** parówka hot-dog z indyka 160g **(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g ser topiony plastry 34g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **1040.03**, B [g]: **44.53**, T [g]: **52.63**, W [g]: **100.62**, Błonnik [g]: **9.9**, Cukier [g]: **21.99**, Sód [mg]: **833.87**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.07**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Obiad** **zupa barszcz czerwony** 358g **(mleko,gluten)** **łazanki z pieczarkami i kapustą kiszoną** 250g **(gluten)** **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**	**Podwieczorek** **Drożdżowka z kruszonką** 50g **(gluten,jaja,mleko)** E [kcal]: **182.73**, B [g]: **4.75**, T [g]: **6.08**, W [g]: **29.03**, Błonnik [g]: **1.04**, Cukier [g]: **0.22**, Sód [mg]: **8.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.55**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **456.47**, B [g]: **17.61**, T [g]: **18.54**, W [g]: **58.11**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.72**, Sód [mg]: **559.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.23**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** parówka hot-dog z indyka 160g **(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g ser topiony plastry 34g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **1040.03**, B [g]: **44.53**, T [g]: **52.63**, W [g]: **100.62**, Błonnik [g]: **9.9**, Cukier [g]: **21.99**, Sód [mg]: **833.87**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.07**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Obiad** **zupa barszcz czerwony** 358g **(mleko,gluten)** **ryba w sosie greckim** 205g **(ryby,seler)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **293.9**, B [g]: **26.52**, T [g]: **6.7**, W [g]: **32.33**, Błonnik [g]: **6.86**, Cukier [g]: **14.43**, Sód [mg]: **166.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.77**	**Podwieczorek** **Drożdżowka z kruszonką** 50g **(gluten,jaja,mleko)** E [kcal]: **182.73**, B [g]: **4.75**, T [g]: **6.08**, W [g]: **29.03**, Błonnik [g]: **1.04**, Cukier [g]: **0.22**, Sód [mg]: **8.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.55**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **456.47**, B [g]: **17.61**, T [g]: **18.54**, W [g]: **58.11**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.72**, Sód [mg]: **559.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.23**	

Jadłospis	Piątek (2026-11-13)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** parówka hot-dog z indyka 160g **(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **1013.55**, B [g]: **41.17**, T [g]: **52.19**, W [g]: **97.93**, Błonnik [g]: **9.15**, Cukier [g]: **20.29**, Sód [mg]: **914.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.44**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	**Obiad** **zupa barszcz czerwony** 358g **(mleko,gluten)** **ryba w sosie greckim** 205g **(ryby,seler)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **293.9**, B [g]: **26.52**, T [g]: **6.7**, W [g]: **32.33**, Błonnik [g]: **6.86**, Cukier [g]: **14.43**, Sód [mg]: **166.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.77**	**Podwieczorek** **Drożdżowka z kruszonką** 50g **(gluten,jaja,mleko)** E [kcal]: **182.73**, B [g]: **4.75**, T [g]: **6.08**, W [g]: **29.03**, Błonnik [g]: **1.04**, Cukier [g]: **0.22**, Sód [mg]: **8.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.55**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **443.37**, B [g]: **16.24**, T [g]: **17.73**, W [g]: **58.04**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.65**, Sód [mg]: **559.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.91**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(mleko,gluten)** parówka hot-dog z indyka 160g **(gluten,mleko,jaja,soja,siarka,gorczyca,seler)** Keczup (ketchup) 12g Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **831.28**, B [g]: **33.46**, T [g]: **46.27**, W [g]: **73.38**, Błonnik [g]: **9.09**, Cukier [g]: **17.2**, Sód [mg]: **662.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.17**	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chrupki kukurydziane 20g E [kcal]: **162.6**, B [g]: **8.23**, T [g]: **3.6**, W [g]: **25.08**, Błonnik [g]: **1.52**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **96.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.86**	**Obiad** **zupa barszcz czerwony** 358g **(mleko,gluten)** **ryba w sosie greckim** 205g **(ryby,seler)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **293.9**, B [g]: **26.52**, T [g]: **6.7**, W [g]: **32.33**, Błonnik [g]: **6.86**, Cukier [g]: **14.43**, Sód [mg]: **166.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.77**	**Podwieczorek** **budyń czekoladowy z wiśnią** 150g E [kcal]: **107.05**, B [g]: **4.67**, T [g]: **2.26**, W [g]: **19.25**, Błonnik [g]: **0.61**, Cukier [g]: **8.11**, Sód [mg]: **29.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.87**	**Kolacja** kiełbasa szynkowa 40g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **268.8**, B [g]: **9.6**, T [g]: **12.56**, W [g]: **32.24**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **2.09**, Sód [mg]: **304.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.94**	**Kolacja II** **kanapka z serem i pomidorem** 72g **(gluten,mleko)** E [kcal]: **150.33**, B [g]: **7.5**, T [g]: **6.77**, W [g]: **16.25**, Błonnik [g]: **2.79**, Cukier [g]: **1.09**, Sód [mg]: **290.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.85**

Jadłospis	Sobota (2026-11-14)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Ser żółty Gouda tłusty 30g **(mleko)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **747.27**, B [g]: **29.04**, T [g]: **31.52**, W [g]: **90.34**, Błonnik [g]: **7.63**, Cukier [g]: **19.84**, Sód [mg]: **855.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.29**	**II Śniadanie** Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g **(mleko)** E [kcal]: **237**, B [g]: **25.2**, T [g]: **6.3**, W [g]: **19.95**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **19.35**, Sód [mg]: **60**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.78**	**Obiad** **Zupa dyniowa z zacierką** 356g **(seler,mleko,gluten)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **kompot owocowy** 33g **brokuł z masłem i bułką tartą** 156g **(mleko,gluten)** E [kcal]: **496.25**, B [g]: **34.71**, T [g]: **9.35**, W [g]: **75.2**, Błonnik [g]: **12.5**, Cukier [g]: **15.43**, Sód [mg]: **169.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.19**	**Podwieczorek** **kisiel z jabłkiem** 160g E [kcal]: **146.3**, B [g]: **0.51**, T [g]: **0.25**, W [g]: **37.04**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **27.87**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.02**	**Kolacja** Ser żółty 30g **(mleko)** Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **516.57**, B [g]: **20.28**, T [g]: **24.42**, W [g]: **57.26**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.18**, Sód [mg]: **926.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.84**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Ser żółty Gouda tłusty 30g **(mleko)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **747.27**, B [g]: **29.04**, T [g]: **31.52**, W [g]: **90.34**, Błonnik [g]: **7.63**, Cukier [g]: **19.84**, Sód [mg]: **855.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.29**	**II Śniadanie** Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g **(mleko)** E [kcal]: **237**, B [g]: **25.2**, T [g]: **6.3**, W [g]: **19.95**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **19.35**, Sód [mg]: **60**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.78**	**Obiad** **Zupa dyniowa z zacierką** 356g **(seler,mleko,gluten)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **kompot owocowy** 33g **brokuł z masłem i bułką tartą** 156g **(mleko,gluten)** E [kcal]: **496.25**, B [g]: **34.71**, T [g]: **9.35**, W [g]: **75.2**, Błonnik [g]: **12.5**, Cukier [g]: **15.43**, Sód [mg]: **169.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.19**	**Podwieczorek** **kisiel z jabłkiem** 160g E [kcal]: **146.3**, B [g]: **0.51**, T [g]: **0.25**, W [g]: **37.04**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **27.87**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.02**	**Kolacja** Ser żółty 30g **(mleko)** Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **516.57**, B [g]: **20.28**, T [g]: **24.42**, W [g]: **57.26**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.18**, Sód [mg]: **926.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.84**	

Jadłospis	Sobota (2026-11-14)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** Szynka kanapkowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** serek twarogowy tartar 40g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **681.87**, B [g]: **25.62**, T [g]: **25.61**, W [g]: **90.73**, Błonnik [g]: **7.63**, Cukier [g]: **19.81**, Sód [mg]: **853.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.56**	**II Śniadanie** Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g **(mleko)** E [kcal]: **237**, B [g]: **25.2**, T [g]: **6.3**, W [g]: **19.95**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **19.35**, Sód [mg]: **60**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.78**	**Obiad** **Zupa dyniowa z zacierką** 356g **(seler,mleko,gluten)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** 158g **(gluten,mleko)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **514.21**, B [g]: **33.53**, T [g]: **10.7**, W [g]: **77.62**, Błonnik [g]: **12.2**, Cukier [g]: **14.99**, Sód [mg]: **167.07**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.29**	**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 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** kiełbasa szynkowa 30g **(gluten,mleko,ryby,soja,siarka,gorczyca,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Cukier 3g E [kcal]: **430.47**, B [g]: **14.89**, T [g]: **17.16**, W [g]: **57.44**, Błonnik [g]: **6.21**, Cukier [g]: **5.35**, Sód [mg]: **642.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.43**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Kasza manna na mleku** 300g **(mleko,gluten)** szynka drobiowa 40g **(gluten,mleko,soja,siarka,gorczyca,seler)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 20g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **473.2**, B [g]: **19.4**, T [g]: **15.99**, W [g]: **65.92**, Błonnik [g]: **6.82**, Cukier [g]: **15.16**, Sód [mg]: **415**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.06**	**II Śniadanie** **buraki z fetą , słonecznikiem i oliwą z oliwy** 150g **(mleko)** E [kcal]: **154.9**, B [g]: **7.03**, T [g]: **9.37**, W [g]: **12.13**, Błonnik [g]: **2.82**, Cukier [g]: **7.76**, Sód [mg]: **255.04**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.85**	**Obiad** **Zupa dyniowa z zacierką** 356g **(seler,mleko,gluten)** **Gulasz z fileta indyka** 117g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **kompot owocowy** 33g **brokuł z masłem i bułką tartą** 156g **(mleko,gluten)** E [kcal]: **496.25**, B [g]: **34.71**, T [g]: **9.35**, W [g]: **75.2**, Błonnik [g]: **12.5**, Cukier [g]: **15.43**, Sód [mg]: **169.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.19**	**Podwieczorek** **kisiel z jabłkiem** 160g E [kcal]: **146.3**, B [g]: **0.51**, T [g]: **0.25**, W [g]: **37.04**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **27.87**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.02**	**Kolacja** Mortadela wieprzowo - wołowa 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Pomidory koktajlowe 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **294.4**, B [g]: **9.12**, T [g]: **15.77**, W [g]: **31.96**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **1.81**, Sód [mg]: **527.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.92**	**Kolacja II** 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**

Jadłospis	Niedziela (2026-11-15)					
dieta podstawowa	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **704.72**, B [g]: **26.56**, T [g]: **19.05**, W [g]: **110.39**, Błonnik [g]: **7.9**, Cukier [g]: **21.25**, Sód [mg]: **611.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.97**	**II Śniadanie** sok warzywny 300g **(seler)** E [kcal]: **93**, B [g]: **0.9**, T [g]: **0**, W [g]: **19.8**, Błonnik [g]: **1.8**, Cukier [g]: **16.8**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa zacierkowa** 352g **(seler,gluten)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe)** 218g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **599.86**, B [g]: **37.05**, T [g]: **13.32**, W [g]: **91.26**, Błonnik [g]: **15.19**, Cukier [g]: **18.46**, Sód [mg]: **818.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.64**	**Podwieczorek** Biszkopty (ciastka) 30g **(gluten,jaja)** Sok jabłkowy 200g E [kcal]: **198.4**, B [g]: **2.59**, T [g]: **1.33**, W [g]: **44.38**, Błonnik [g]: **0.41**, Cukier [g]: **32.77**, Sód [mg]: **52.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.32**	**Kolacja** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Cukier 6g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **460.64**, B [g]: **20.51**, T [g]: **16.81**, W [g]: **60.01**, Błonnik [g]: **5.85**, Cukier [g]: **7.64**, Sód [mg]: **801.96**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.56**	
dieta łatwostrawna	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **704.72**, B [g]: **26.56**, T [g]: **19.05**, W [g]: **110.39**, Błonnik [g]: **7.9**, Cukier [g]: **21.25**, Sód [mg]: **611.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.97**	**II Śniadanie** sok warzywny 300g **(seler)** E [kcal]: **93**, B [g]: **0.9**, T [g]: **0**, W [g]: **19.8**, Błonnik [g]: **1.8**, Cukier [g]: **16.8**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa zacierkowa** 352g **(seler,gluten)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe)** 218g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **599.86**, B [g]: **37.05**, T [g]: **13.32**, W [g]: **91.26**, Błonnik [g]: **15.19**, Cukier [g]: **18.46**, Sód [mg]: **818.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.64**	**Podwieczorek** Biszkopty (ciastka) 30g **(gluten,jaja)** Sok jabłkowy 200g E [kcal]: **198.4**, B [g]: **2.59**, T [g]: **1.33**, W [g]: **44.38**, Błonnik [g]: **0.41**, Cukier [g]: **32.77**, Sód [mg]: **52.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.32**	**Kolacja** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Cukier 6g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **460.64**, B [g]: **20.51**, T [g]: **16.81**, W [g]: **60.01**, Błonnik [g]: **5.85**, Cukier [g]: **7.64**, Sód [mg]: **801.96**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.56**	

Jadłospis	Niedziela (2026-11-15)					
dieta wątrobowa	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g Cukier 3g E [kcal]: **704.72**, B [g]: **26.56**, T [g]: **19.05**, W [g]: **110.39**, Błonnik [g]: **7.9**, Cukier [g]: **21.25**, Sód [mg]: **611.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.97**	**II Śniadanie** sok warzywny 300g **(seler)** E [kcal]: **93**, B [g]: **0.9**, T [g]: **0**, W [g]: **19.8**, Błonnik [g]: **1.8**, Cukier [g]: **16.8**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa zacierkowa** 352g **(seler,gluten)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe)** 218g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **599.86**, B [g]: **37.05**, T [g]: **13.32**, W [g]: **91.26**, Błonnik [g]: **15.19**, Cukier [g]: **18.46**, Sód [mg]: **818.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.64**	**Podwieczorek** Biszkopty (ciastka) 30g **(gluten,jaja)** Sok jabłkowy 200g E [kcal]: **198.4**, B [g]: **2.59**, T [g]: **1.33**, W [g]: **44.38**, Błonnik [g]: **0.41**, Cukier [g]: **32.77**, Sód [mg]: **52.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.32**	**Kolacja** Ser Mozzarella, w zalewie 30g **(mleko)** Polędwica sopocka 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Cukier 6g Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **448.14**, B [g]: **18.35**, T [g]: **16.42**, W [g]: **59.92**, Błonnik [g]: **5.85**, Cukier [g]: **7.64**, Sód [mg]: **740.96**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.41**	
dieta cukrzycowa	**Śniadanie** **Kasza jaglana na mleku** 300g **(mleko)** **twarożek ze szczypiorkiem** 50g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pomidor 30g Kawa zbożowa, przygotowana z wodą 250g E [kcal]: **508.7**, B [g]: **23.57**, T [g]: **18.47**, W [g]: **65.24**, Błonnik [g]: **7.09**, Cukier [g]: **17.42**, Sód [mg]: **438.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.85**	**II Śniadanie** sok warzywny 300g **(seler)** E [kcal]: **93**, B [g]: **0.9**, T [g]: **0**, W [g]: **19.8**, Błonnik [g]: **1.8**, Cukier [g]: **16.8**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **0**	**Obiad** **Zupa zacierkowa** 352g **(seler,gluten)** **pulpet z szynki w sosie koperkowym/potrawkowym** 112g **(gluten,jaja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 180g **Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe)** 218g **(mleko,gluten)** **kompot owocowy** 33g E [kcal]: **599.86**, B [g]: **37.05**, T [g]: **13.32**, W [g]: **91.26**, Błonnik [g]: **15.19**, Cukier [g]: **18.46**, Sód [mg]: **818.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.64**	**Podwieczorek** **sałata lodowa z fetą i pomidorem z oliwą z oliwek** 150g **(mleko)** E [kcal]: **173.9**, B [g]: **6.09**, T [g]: **14.96**, W [g]: **4.49**, Błonnik [g]: **1.32**, Cukier [g]: **3.13**, Sód [mg]: **339.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.64**	**Kolacja** Polędwica sopocka 40g **(gluten,mleko,soja,seler)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **261**, B [g]: **12.5**, T [g]: **10.83**, W [g]: **31.15**, Błonnik [g]: **5.04**, Cukier [g]: **1.02**, Sód [mg]: **546.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.27**	**Kolacja II** **kisiel z jabłkiem** 160g E [kcal]: **146.3**, B [g]: **0.51**, T [g]: **0.25**, W [g]: **37.04**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **27.87**, Sód [mg]: **1.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.02**