

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-06)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2190.94 kcal , B: 86.34 g , T: 91.34 g , W: 270.44 g , Błonnik [g]: 26.47 , BW [g]: 51.19 , Wp [g]: 243.98 , Cukier [g]: 54.99 , Sód [mg]: 2087.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.41 , Sól: 4.52 , WW: 24.19	Śniadanie Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Pomidor 50g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Serek Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>)	Obiad Kasza <u>jęczmienna</u> , pęczak, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g (<u>mleko</u>) Sos koperkowy 50g (<u>mleko</u>) Pieczone eskalopki drobiowe 100g (<u>jaja,gluten</u>) Herbata owocowa 250g Surówka z młodej kapusty 120g E: 639.26 kcal , B: 25.91 g , T: 25.77 g , W: 80.21 g , Błonnik [g]: 8.73 , BW [g]: 15.31 , Wp [g]: 71.5 , Cukier [g]: 7.54 , Sód [mg]: 137.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.82 , Sól: 0.31 , WW: 7.11	Podwieczorek Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Hummus 60g (<u>sezam</u>) Papryka czerwona 50g Kielki 10g E: 561.9 kcal , B: 19.16 g , T: 26.41 g , W: 67.69 g , Błonnik [g]: 9.24 , BW [g]: 6.3 , Wp [g]: 58.45 , Cukier [g]: 4.32 , Sód [mg]: 971.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.75 , Sól: 1.78 , WW: 5.73	Posilek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-06)				
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 2149.28 kcal , B: 82.44 g , T: 79.08 g , W: 287.58 g , Błonnik [g]: 20.44 , BW [g]: 50.99 , Wp [g]: 267.14 , Cukier [g]: 77.09 , Sód [mg]: 1851.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.99 , Sól: 4.58 , WW: 26.81	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Pomidor 50g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 822.13 kcal , B: 36.53 g , T: 37.23 g , W: 88.01 g , Błonnik [g]: 4.97 , BW [g]: 25.62 , Wp [g]: 83.03 , Cukier [g]: 12.63 , Sód [mg]: 930.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.7 , Sól: 2.32 , WW: 8.49	Surówka z buraków 120g Kasza jęczmienna , pęczak, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g Sos koperkowy 50g (<u>mleko</u>) Pieczone eskalopki drobiowe 100g (<u>jaja,gluten</u>) Herbata owocowa 250g E: 639.15 kcal , B: 26.03 g , T: 24.52 g , W: 82.58 g , Błonnik [g]: 8.47 , BW [g]: 15.04 , Wp [g]: 74.12 , Cukier [g]: 10.59 , Sód [mg]: 164.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.84 , Sól: 0.38 , WW: 7.47	Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Dżem brzoskwiinowy 60g Pomidor 50g E: 509.9 kcal , B: 14.58 g , T: 15.44 g , W: 80.94 g , Błonnik [g]: 4.79 , BW [g]: 6.33 , Wp [g]: 76.15 , Cukier [g]: 23.41 , Sód [mg]: 714.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.31 , Sól: 1.78 , WW: 7.65	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-06)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 1996.41 kcal , B: 66.8 g , T: 99.35 g , W: 226.75 g , Błonnik [g]: 34.1 , BW [g]: 36.48 , Wp [g]: 192.64 , Cukier [g]: 39.22 , Sód [mg]: 1997.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.27 , Sól: 4.32 , WW: 19.22	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Pomidor 50g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 60g (<u>mleko</u>) E: 541.4 kcal , B: 17.35 g , T: 29.77 g , W: 55.84 g , Błonnik [g]: 9.35 , BW [g]: 10.34 , Wp [g]: 46.46 , Cukier [g]: 5.11 , Sód [mg]: 819.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.03 , Sól: 2.05 , WW: 4.64	Obiad Kasza <u>jęczmienna</u> , pęczak, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g (<u>mleko</u>) Sos koperkowy 100g (<u>mleko</u>) Pieczone eskalopki drobiowe 100g (<u>jaja,gluten</u>) Herbata owocowa 250g Surówka z młodej kapusty 120g E: 780.01 kcal , B: 26.42 g , T: 40.89 g , W: 80.88 g , Błonnik [g]: 8.74 , BW [g]: 15.91 , Wp [g]: 72.16 , Cukier [g]: 8.35 , Sód [mg]: 146.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.22 , Sól: 0.34 , WW: 7.19	Podwieczorek Jabłko 160g E: 80 kcal , B: 0.64 g , T: 0.64 g , W: 19.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.16 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.76	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Hummus 60g (<u>sezam</u>) Papryka czerwona 50g Kielki 10g E: 543 kcal , B: 18.39 g , T: 26.55 g , W: 65.17 g , Błonnik [g]: 12.81 , BW [g]: 6.23 , Wp [g]: 52.36 , Cukier [g]: 4.74 , Sód [mg]: 988.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.82 , Sól: 1.82 , WW: 5.03	Posilek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-06)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2376.3 kcal, B: 117.02 g, T: 96.62 g, W: 269.81 g, Błonnik [g]: 19.89, BW [g]: 85.6, Wp [g]: 249.91, Cukier [g]: 60.43, Sód [mg]: 2585.3, Kwasy tł. nas. [g]: 46.77, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.98, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.58, Sól: 6.43, WW: 25.08	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (gluten) <u>Masło</u> ekstra 20g (mleko) Herbata czarna 250g Sałata 25g Pomidor 50g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g (mleko,gluten,jaja) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (mleko) E: 897.03 kcal, B: 43.04 g, T: 42.52 g, W: 88.31 g, Błonnik [g]: 4.97, BW [g]: 31.86, Wp [g]: 83.33, Cukier [g]: 12.66, Sód [mg]: 1114.36, Kwasy tł. nas. [g]: 23.6, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.49, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.89, Sól: 2.78, WW: 8.52	II śniadanie <u>Twarożek</u> Domowy grani naturalny 100g (mleko) E: 90 kcal, B: 11 g, T: 4 g, W: 2.4 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 11, Wp [g]: 2.4, Cukier [g]: 1.5, Sód [mg]: 280, Kwasy tł. nas. [g]: 2.8, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.7, WW: 0.2	Obiad Surówka z buraków 120g Kasza <u>jęczmienna</u> , pęczak, gotowana 200g (gluten) Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g Sos koperkowy 50g (mleko) Pieczone eskalopki drobiowe 100g (jaja,gluten) Herbata owocowa 250g E: 639.27 kcal, B: 26.03 g, T: 24.54 g, W: 82.57 g, Błonnik [g]: 8.46, BW [g]: 15.04, Wp [g]: 74.11, Cukier [g]: 10.58, Sód [mg]: 164.74, Kwasy tł. nas. [g]: 5.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.85, Sól: 0.38, WW: 7.46	Podwieczorek Banan 130g E: 126.1 kcal, B: 1.3 g, T: 0.39 g, W: 30.55 g, Błonnik [g]: 2.21, BW [g]: 0, Wp [g]: 28.34, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.16, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 20g (mleko) Chleb baltonowski 100g (gluten) Herbata czarna 250g Sałata 25g Szynka wiejska 60g (gluten,mleko,soja,seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 50g E: 571.9 kcal, B: 31.65 g, T: 23.67 g, W: 60.48 g, Błonnik [g]: 4.25, BW [g]: 23.7, Wp [g]: 56.23, Cukier [g]: 5.23, Sód [mg]: 984.9, Kwasy tł. nas. [g]: 14.11, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.84, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.58, Sól: 2.47, WW: 5.7	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (mleko) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-06)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2552.79 kcal , B: 117.52 g , T: 115.27 g , W: 275.62 g , Błonnik [g]: 26.57 , BW [g]: 82.09 , Wp [g]: 249.03 , Cukier [g]: 58.53 , Sód [mg]: 3009.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 54.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.3 , Sól: 6.84 , WW: 24.68	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Pomidor 50g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) E: 963.33 kcal , B: 44.51 g , T: 49.75 g , W: 87.75 g , Błonnik [g]: 6.39 , BW [g]: 33.84 , Wp [g]: 81.33 , Cukier [g]: 13.65 , Sód [mg]: 1193.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.22 , Sól: 2.98 , WW: 8.31	<u>Twarożek</u> Domowy grani naturalny 150g (<u>mleko</u>) E: 135 kcal , B: 16.5 g , T: 6 g , W: 3.6 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 16.5 , Wp [g]: 3.6 , Cukier [g]: 2.25 , Sód [mg]: 420 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.18 , Sól: 1.05 , WW: 0.3	Kasza <u>jęczmienna</u> , pęczak, gotowana 200g (<u>gluten</u>) Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 300g (<u>mleko</u>) Sos koperkowy 50g (<u>mleko</u>) Pieczone eskalopki drobiowe 100g (<u>jaja,gluten</u>) Herbata owocowa 250g Surówka z młodej kapusty 120g E: 639.26 kcal , B: 25.9 g , T: 25.75 g , W: 80.23 g , Błonnik [g]: 8.73 , BW [g]: 15.3 , Wp [g]: 71.51 , Cukier [g]: 7.55 , Sód [mg]: 137.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.82 , Sól: 0.31 , WW: 7.11	Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Hummus 60g (<u>sezam</u>) Papryka czerwona 50g Kielki 10g E: 637.1 kcal , B: 25.31 g , T: 31.88 g , W: 67.99 g , Błonnik [g]: 9.24 , BW [g]: 12.45 , Wp [g]: 58.75 , Cukier [g]: 4.62 , Sód [mg]: 1217.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.94 , Sól: 2.4 , WW: 5.76	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis		Wtorek (2026-07-07)			
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2204.72 kcal, B: 97.77 g, T: 90.34 g, W: 267 g, Błonnik [g]: 31.77, BW [g]: 62.87, Wp [g]: 235.24, Cukier [g]: 56.57, Sód [mg]: 2011.72, Kwasy tł. nas. [g]: 33.91, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.72, Sól: 4.98, WW: 21.05	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szyńka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Pieczony pasztet drobiowy 50g (<u>seler,jaja</u>) Zupa mleczna z ryżem 300g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 15g E: 810.03 kcal, B: 32.73 g, T: 29.47 g, W: 107.65 g, Błonnik [g]: 7.38, BW [g]: 21.53, Wp [g]: 100.29, Cukier [g]: 15.58, Sód [mg]: 897.82, Kwasy tł. nas. [g]: 14.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.58, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.37, Sól: 2.24, WW: 6.49	Gulasz wieprzowy 199g (<u>seler</u>) Ziemniaki 200g Krem z białych warzyw 302g (<u>seler,mleko</u>) Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 121g Herbata owocowa 250g E: 728.69 kcal, B: 40.8 g, T: 36.9 g, W: 67.54 g, Błonnik [g]: 18.33, BW [g]: 27.71, Wp [g]: 49.2, Cukier [g]: 17.42, Sód [mg]: 287.1, Kwasy tł. nas. [g]: 8.13, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.08, Sól: 0.69, WW: 6.07	Arbuz 150g E: 54 kcal, B: 0.9 g, T: 0.15 g, W: 12.6 g, Błonnik [g]: 0.45, BW [g]: 0, Wp [g]: 12.15, Cukier [g]: 11.4, Sód [mg]: 1.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0, Sól: 0, WW: 1.05	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Ogórek świeży 50g <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 481.2 kcal, B: 20.88 g, T: 20.52 g, W: 56.17 g, Błonnik [g]: 5.22, BW [g]: 13.27, Wp [g]: 50.95, Cukier [g]: 2.12, Sód [mg]: 736.2, Kwasy tł. nas. [g]: 10.65, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.56, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.71, Sól: 1.83, WW: 5.16	Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal, B: 2.46 g, T: 3.3 g, W: 23.04 g, Błonnik [g]: 0.39, BW [g]: 0.36, Wp [g]: 22.65, Cukier [g]: 10.05, Sód [mg]: 89.1, Kwasy tł. nas. [g]: 0.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56, Sól: 0.22, WW: 2.28

Wtorek (2026-07-07)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 2165.96 kcal , B: 98.23 g , T: 84.01 g , W: 269.68 g , Błonnik [g]: 28.68 , BW [g]: 63.69 , Wp [g]: 240.97 , Cukier [g]: 57.84 , Sód [mg]: 2042.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.41 , Sól: 5.02 , WW: 21.51	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szyńka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Sałata 25g Pieczony pasztet drobiowy 50g (<u>seler,jaja</u>) Zupa mleczna z ryżem 299g (<u>mleko</u>) E: 819.59 kcal , B: 33.25 g , T: 29.46 g , W: 108.79 g , Błonnik [g]: 5.82 , BW [g]: 21.55 , Wp [g]: 102.97 , Cukier [g]: 15.35 , Sód [mg]: 890.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.37 , Sól: 2.23 , WW: 6.81	Obiad Gulasz wieprzowy 199g (<u>seler</u>) Ziemniaki 200g Krem z białych warzyw 300g (<u>seler,mleko</u>) Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 667.37 kcal , B: 40.1 g , T: 30.56 g , W: 66.96 g , Błonnik [g]: 17.77 , BW [g]: 28.48 , Wp [g]: 49.16 , Cukier [g]: 18.3 , Sód [mg]: 333.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.73 , Sól: 0.75 , WW: 5.88	Podwieczorek Arbuz 150g E: 54 kcal , B: 0.9 g , T: 0.15 g , W: 12.6 g , Błonnik [g]: 0.45 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 12.15 , Cukier [g]: 11.4 , Sód [mg]: 1.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0 , WW: 1.05	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połudwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 494.2 kcal , B: 21.52 g , T: 20.54 g , W: 58.29 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 13.3 , Wp [g]: 54.04 , Cukier [g]: 2.74 , Sód [mg]: 728.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.75 , Sól: 1.82 , WW: 5.49	Posiłek nocny Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal , B: 2.46 g , T: 3.3 g , W: 23.04 g , Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28	
	D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 1991.35 kcal , B: 93.87 g , T: 98.87 g , W: 201.77 g , Błonnik [g]: 39.59 , BW [g]: 65.18 , Wp [g]: 162.16 , Cukier [g]: 41.04 , Sód [mg]: 1983.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 45.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.97 , Sól: 4.92 , WW: 17.4	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szyńka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Pieczony pasztet drobiowy 60g (<u>seler,jaja</u>) Rzodkiewka 15g E: 525.18 kcal , B: 21.09 g , T: 26.78 g , W: 55.22 g , Błonnik [g]: 9.85 , BW [g]: 13.8 , Wp [g]: 45.37 , Cukier [g]: 3.86 , Sód [mg]: 803.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.71 , Sól: 2 , WW: 4.54	Obiad Gulasz wieprzowy 199g (<u>seler</u>) Ziemniaki 200g Krem z białych warzyw 302g (<u>seler,mleko</u>) Surówka z białej kapusty z marchewka i koperkiem 120g Herbata owocowa 250g E: 788.57 kcal , B: 40.69 g , T: 43.83 g , W: 66.93 g , Błonnik [g]: 18.11 , BW [g]: 27.71 , Wp [g]: 48.79 , Cukier [g]: 17.07 , Sód [mg]: 284.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.86 , Sól: 0.68 , WW: 6.03	Podwieczorek Gruszka 135g E: 78.3 kcal , B: 0.81 g , T: 0.27 g , W: 19.44 g , Błonnik [g]: 2.84 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.61 , Cukier [g]: 13.37 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.01 , WW: 1.62	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połudwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Ogórek świeży 50g <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 110g (<u>jaja</u>) E: 539.3 kcal , B: 26.98 g , T: 25.99 g , W: 53.98 g , Błonnik [g]: 8.79 , BW [g]: 20.07 , Wp [g]: 45.19 , Cukier [g]: 2.54 , Sód [mg]: 829.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.22 , Sól: 2.07 , WW: 4.51	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 60 kcal , B: 4.3 g , T: 2 g , W: 6.2 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 3.6 , Wp [g]: 6.2 , Cukier [g]: 4.2 , Sód [mg]: 63 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.16 , WW: 0.7

Jadłospis	Wtorek (2026-07-07)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2499.82 kcal , B: 122.8 g , T: 106.97 g , W: 276.87 g , Błonnik [g]: 29.13 , BW [g]: 87.81 , Wp [g]: 247.72 , Cukier [g]: 63.82 , Sód [mg]: 2372.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 43.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.97 , Sól: 5.85 , WW: 22.3	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Sałata 25g Pieczony pasztet drobiowy 100g (<u>seler,jaja</u>) Zupa mleczna z ryżem 299g (<u>mleko</u>) E: 949.53 kcal , B: 40.44 g , T: 40.3 g , W: 109.85 g , Błonnik [g]: 6.27 , BW [g]: 28.56 , Wp [g]: 103.59 , Cukier [g]: 15.8 , Sód [mg]: 919.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.24 , Sól: 2.3 , WW: 6.92	II śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	Obiad <u>Gulasz wieprzowy</u> 199g (<u>seler</u>) Ziemniaki 200g <u>Krem z białych warzyw</u> 300g (<u>seler,mleko</u>) Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 667.39 kcal , B: 40.1 g , T: 30.56 g , W: 66.96 g , Błonnik [g]: 17.77 , BW [g]: 28.48 , Wp [g]: 49.16 , Cukier [g]: 18.3 , Sód [mg]: 333.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.73 , Sól: 0.75 , WW: 5.88	Podwieczorek Arbuz 150g E: 54 kcal , B: 0.9 g , T: 0.15 g , W: 12.6 g , Błonnik [g]: 0.45 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 12.15 , Cukier [g]: 11.4 , Sód [mg]: 1.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0 , WW: 1.05	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Jaja kurze całe, gotowane 110g (<u>jaja</u>) E: 646.1 kcal , B: 34.9 g , T: 31.16 g , W: 58.92 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 26.41 , Wp [g]: 54.67 , Cukier [g]: 2.77 , Sód [mg]: 989.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.38 , Sól: 2.48 , WW: 5.57	Posiłek nocny Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal , B: 2.46 g , T: 3.3 g , W: 23.04 g , Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28

Jadłospis	Wtorek (2026-07-07)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2474.99 kcal , B: 121.53 g , T: 106.97 g , W: 273.21 g , Błonnik [g]: 31.77 , BW [g]: 86.06 , Wp [g]: 241.45 , Cukier [g]: 62.16 , Sód [mg]: 2592.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 43.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.54 , Sól: 6.44 , WW: 21.79	Śniadanie Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z piersi kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Pieczony paszтет drobiowy 50g (<u>seler,jaja</u>) Zupa mleczna z ryżem 299g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 15g E: 876.39 kcal , B: 39.11 g , T: 33.98 g , W: 107.73 g , Błonnik [g]: 7.38 , BW [g]: 27.61 , Wp [g]: 100.36 , Cukier [g]: 15.64 , Sód [mg]: 1178.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.51 , Sól: 2.94 , WW: 6.55	II śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	Obiad <u>Gulasz wieprzowy</u> 199g (<u>seler</u>) Ziemniaki 200g Krem z białych warzyw 302g (<u>seler,mleko</u>) Surówka z białej kapusty z marchewka i koperkiem 121g Herbata owocowa 250g E: 728.7 kcal , B: 40.8 g , T: 36.9 g , W: 67.54 g , Błonnik [g]: 18.33 , BW [g]: 27.71 , Wp [g]: 49.21 , Cukier [g]: 17.42 , Sód [mg]: 287.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.07 , Sól: 0.69 , WW: 6.07	Podwieczorek Arbuz 150g E: 54 kcal , B: 0.9 g , T: 0.15 g , W: 12.6 g , Błonnik [g]: 0.45 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 12.15 , Cukier [g]: 11.4 , Sód [mg]: 1.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0 , WW: 1.05	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Ogórek świeży 50g <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 110g (<u>jaja</u>) E: 633.1 kcal , B: 34.26 g , T: 31.14 g , W: 56.8 g , Błonnik [g]: 5.22 , BW [g]: 26.38 , Wp [g]: 51.58 , Cukier [g]: 2.15 , Sód [mg]: 997.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.34 , Sól: 2.49 , WW: 5.24	Posiłek nocny Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal , B: 2.46 g , T: 3.3 g , W: 23.04 g , Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-07-08)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2066.17 kcal , B: 83.24 g , T: 82.07 g , W: 263.93 g , Błonnik [g]: 27.44 , BW [g]: 55.37 , Wp [g]: 236.5 , Cukier [g]: 62.7 , Sód [mg]: 2204.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.08 , Sól: 4.91 , WW: 24.23	Śniadanie Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Sałata 25g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kaszą jecmienneą 300g (<u>mleko,gluten</u>) <u>Ser</u> żółty 30g (<u>mleko</u>) E: 842.45 kcal , B: 33.92 g , T: 32.52 g , W: 108.29 g , Błonnik [g]: 8.75 , BW [g]: 22.68 , Wp [g]: 99.54 , Cukier [g]: 14.67 , Sód [mg]: 1059.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.25 , Sól: 2.64 , WW: 9.68	Obiad Ziemniaki 200g Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 200g Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (<u>mleko,seler</u>) Herbata owocowa 250g E: 644.92 kcal , B: 31.58 g , T: 32.69 g , W: 61.84 g , Błonnik [g]: 9.25 , BW [g]: 23.38 , Wp [g]: 52.6 , Cukier [g]: 13.11 , Sód [mg]: 445.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.26 , Sól: 0.53 , WW: 5.93	Podwieczorek Jabłko 160g E: 80 kcal , B: 0.64 g , T: 0.64 g , W: 19.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.16 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.76	Kolacja Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 10g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 50g Dżem brzoskwiowy 30g E: 446.8 kcal , B: 13.1 g , T: 14.72 g , W: 68.94 g , Błonnik [g]: 6.24 , BW [g]: 5.31 , Wp [g]: 62.7 , Cukier [g]: 13.9 , Sód [mg]: 655.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 3.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.37 , Sól: 1.63 , WW: 6.26	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

środa (2026-07-08)					
Jadłospis					
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Sałata 25g Szynka wiejska 30g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z kaszą jeczmienną 300g (mleko,gluten) Serek Almette śmietankowy 30g (mleko) E: 823.92 kcal, B: 28.11 g, T: 31.63 g, W: 110.93 g, Błonnik [g]: 7.68, BW [g]: 16.46, Wp [g]: 103.24, Cukier [g]: 16.05, Sód [mg]: 896.53, Kwasy tł. nas. [g]: 19.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.36, Sól: 2.24, WW: 10.1	Ziemniaki 200g Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 201g Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (seler,mleko) Herbata owocowa 250g E: 658.55 kcal, B: 31.55 g, T: 34.36 g, W: 60.06 g, Błonnik [g]: 8.39, BW [g]: 23.73, Wp [g]: 51.7, Cukier [g]: 13.52, Sód [mg]: 429.76, Kwasy tł. nas. [g]: 8.18, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.27, Sól: 0.59, WW: 5.85	Jabłko 160g E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g, Błonnik [g]: 3.2, BW [g]: 0, Wp [g]: 16.16, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 3.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76	Chleb baltonowski 100g (gluten) Herbata czarna 250g Masło ekstra 15g (mleko) Sałata 25g Szynka z indyka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Pomidor 50g Dżem brzoskwinowy 30g E: 450.8 kcal, B: 13.44 g, T: 14.54 g, W: 69.21 g, Błonnik [g]: 4.52, BW [g]: 5.34, Wp [g]: 64.69, Cukier [g]: 12.97, Sód [mg]: 652.05, Kwasy tł. nas. [g]: 8.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 3.93, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.29, Sól: 1.63, WW: 6.54	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (mleko) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Sałata 25g Szynka wiejska 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ser żółty 60g (mleko) E: 599.8 kcal, B: 29.58 g, T: 31.67 g, W: 53.82 g, Błonnik [g]: 9, BW [g]: 22.73, Wp [g]: 44.82, Cukier [g]: 3.03, Sód [mg]: 1193.45, Kwasy tł. nas. [g]: 18.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.46, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.8, Sól: 2.97, WW: 4.43	Ziemniaki 200g Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 201g Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (mleko,seler) Herbata owocowa 250g E: 722.64 kcal, B: 31.5 g, T: 41.66 g, W: 61.11 g, Błonnik [g]: 9.07, BW [g]: 23.43, Wp [g]: 52.03, Cukier [g]: 12.55, Sód [mg]: 443.56, Kwasy tł. nas. [g]: 8.51, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.77, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.2, Sól: 0.53, WW: 5.86	Jabłko 160g E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g, Błonnik [g]: 3.2, BW [g]: 0, Wp [g]: 16.16, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 3.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76	Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna 250g Masło ekstra 15g (mleko) Sałata 10g Szynka z indyka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Papryka czerwona 50g Twarożek Domowy grani naturalny 100g (mleko) E: 471.7 kcal, B: 23.18 g, T: 18.83 g, W: 57.33 g, Błonnik [g]: 9.54, BW [g]: 16.24, Wp [g]: 47.79, Cukier [g]: 5.62, Sód [mg]: 951.35, Kwasy tł. nas. [g]: 11.51, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.55, Sól: 2.37, WW: 4.65	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (mleko) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6

Jadłospis	środa (2026-07-08)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2481.77 kcal , B: 112 g , T: 105.74 g , W: 282.97 g , Błonnik [g]: 24.03 , BW [g]: 81.55 , Wp [g]: 258.94 , Cukier [g]: 72.25 , Sód [mg]: 2616.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 51.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 37.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.19 , Sól: 6.07 , WW: 26.69	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 50g Sałata 25g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kaszą jeczmienną 300g (<u>mleko,gluten</u>) Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) E: 975.92 kcal , B: 36.27 g , T: 44.3 g , W: 112.19 g , Błonnik [g]: 7.78 , BW [g]: 24.62 , Wp [g]: 104.38 , Cukier [g]: 17.31 , Sód [mg]: 1215.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.88 , Sól: 3.05 , WW: 10.25	Biszkopty 30g (<u>gluten,jaja</u>) E: 116.4 kcal , B: 2.39 g , T: 1.13 g , W: 24.38 g , Błonnik [g]: 0.41 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.97 , Cukier [g]: 14.37 , Sód [mg]: 48.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23 , Sól: 0.12 , WW: 2.37	Ziemniaki 200g Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 201g Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (<u>seler,mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 658.55 kcal , B: 31.55 g , T: 34.36 g , W: 60.06 g , Błonnik [g]: 8.39 , BW [g]: 23.73 , Wp [g]: 51.7 , Cukier [g]: 13.52 , Sód [mg]: 429.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.27 , Sól: 0.59 , WW: 5.85	Jabłko 160g E: 80 kcal , B: 0.64 g , T: 0.64 g , W: 19.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.16 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.76	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Szynka z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 100g (<u>mleko</u>) E: 598.9 kcal , B: 37.15 g , T: 23.81 g , W: 61.48 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 29.2 , Wp [g]: 57.23 , Cukier [g]: 6.03 , Sód [mg]: 879.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.61 , Sól: 2.2 , WW: 5.86	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

Jadłospis	środa (2026-07-08)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2405.81 kcal , B: 115.49 g , T: 97.93 g , W: 280.91 g , Błonnik [g]: 27.58 , BW [g]: 85.37 , Wp [g]: 253.34 , Cukier [g]: 70.42 , Sód [mg]: 2725.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.82 , Sól: 6.22 , WW: 25.95	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Sałata 25g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kaszą jecmienną 300g (<u>mleko,gluten</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>)	Biszkopty 30g (<u>gluten,jaja</u>) E: 116.4 kcal , B: 2.39 g , T: 1.13 g , W: 24.38 g , Błonnik [g]: 0.41 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.97 , Cukier [g]: 14.37 , Sód [mg]: 48.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23 , Sól: 0.12 , WW: 2.37	Ziemniaki 200g Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 200g Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (<u>mleko,seler</u>) Herbata owocowa 250g E: 644.89 kcal , B: 31.58 g , T: 32.69 g , W: 61.84 g , Błonnik [g]: 9.25 , BW [g]: 23.38 , Wp [g]: 52.6 , Cukier [g]: 13.11 , Sód [mg]: 445.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.26 , Sól: 0.53 , WW: 5.93	Jabłko 160g E: 80 kcal , B: 0.64 g , T: 0.64 g , W: 19.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.16 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.76	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Sałata 10g Szynka z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 50g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 100g (<u>mleko</u>) E: 594.9 kcal , B: 36.81 g , T: 23.99 g , W: 61.21 g , Błonnik [g]: 5.97 , BW [g]: 29.17 , Wp [g]: 55.24 , Cukier [g]: 6.96 , Sód [mg]: 883.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.69 , Sól: 2.2 , WW: 5.58	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6
	E: 917.62 kcal , B: 40.07 g , T: 37.98 g , W: 108.62 g , Błonnik [g]: 8.75 , BW [g]: 28.82 , Wp [g]: 99.87 , Cukier [g]: 14.96 , Sód [mg]: 1305.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.44 , Sól: 3.26 , WW: 9.71					

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-07-09)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2171.55 kcal, B: 84.58 g, T: 81.73 g, W: 290.28 g, Błonnik [g]: 28.25, BW [g]: 46.76, Wp [g]: 262.02, Cukier [g]: 68.55, Sód [mg]: 2272.35, Kwasy tł. nas. [g]: 40.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.73, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.18, Sól: 4.62, WW: 24.32	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Serek Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) Ogórek świeży 50g E: 734.59 kcal, B: 29.39 g, T: 33.46 g, W: 82.44 g, Błonnik [g]: 6.15, BW [g]: 20.01, Wp [g]: 76.28, Cukier [g]: 16.36, Sód [mg]: 896.3, Kwasy tł. nas. [g]: 19.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.28, Sól: 2.23, WW: 7.88	Ziemniaki 250g Rosół 300g (<u>gluten,seler</u>) Surówka z marchwi i selera 120g (<u>seler,mleko</u>) Lekkostrawna duszona pierś kurczaka 200g E: 654.46 kcal, B: 35.27 g, T: 17.49 g, W: 96.89 g, Błonnik [g]: 14.03, BW [g]: 21.47, Wp [g]: 82.86, Cukier [g]: 15.27, Sód [mg]: 182.1, Kwasy tł. nas. [g]: 2.94, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.46, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.8, Sól: 0.43, WW: 6.59	Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal, B: 2.46 g, T: 3.3 g, W: 23.04 g, Błonnik [g]: 0.39, BW [g]: 0.36, Wp [g]: 22.65, Cukier [g]: 10.05, Sód [mg]: 89.1, Kwasy tł. nas. [g]: 0.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56, Sól: 0.22, WW: 2.28	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połędwica z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 50g Salata 10g Ser twarogowy w plastrach 40g E: 525.6 kcal, B: 16.16 g, T: 27.09 g, W: 57.36 g, Błonnik [g]: 5.47, BW [g]: 4.92, Wp [g]: 51.89, Cukier [g]: 1.91, Sód [mg]: 1103.55, Kwasy tł. nas. [g]: 16.93, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.42, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.46, Sól: 1.74, WW: 4.97	Banan 130g E: 126.1 kcal, B: 1.3 g, T: 0.39 g, W: 30.55 g, Błonnik [g]: 2.21, BW [g]: 0, Wp [g]: 28.34, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.16, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6

Jadłospis		Czwartek (2026-07-09)			
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 2104.21 kcal , B: 89.24 g , T: 81.75 g , W: 267.22 g , Błonnik [g]: 25.8 , BW [g]: 54.41 , Wp [g]: 241.4 , Cukier [g]: 69.35 , Sód [mg]: 1919.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.95 , Sól: 4.78 , WW: 25.22	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 25g Pomidor 50g Serek Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) E: 739.65 kcal , B: 29.72 g , T: 33.39 g , W: 82.81 g , Błonnik [g]: 4.72 , BW [g]: 20.04 , Wp [g]: 78.07 , Cukier [g]: 15.67 , Sód [mg]: 884.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.27 , Sól: 2.21 , WW: 8.08	Obiad Ziemniaki 250g Rosół 300g (<u>gluten,seler</u>) Surówka z marchwi i selera 120g (<u>seler,mleko</u>) Lekkostrawna duszona pierś kurczaka 200g E: 561.06 kcal , B: 38.81 g , T: 17.66 g , W: 68.8 g , Błonnik [g]: 13.03 , BW [g]: 29.06 , Wp [g]: 55.77 , Cukier [g]: 14.83 , Sód [mg]: 210.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.58 , Sól: 0.52 , WW: 6.66	Podwieczorek Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal , B: 2.46 g , T: 3.3 g , W: 23.04 g , Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28	Kolacja Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Marchew 50g Salata 25g Ser twarogowy w plastrach 40g E: 546.6 kcal , B: 16.95 g , T: 27.01 g , W: 62.02 g , Błonnik [g]: 5.45 , BW [g]: 4.95 , Wp [g]: 56.57 , Cukier [g]: 3.84 , Sód [mg]: 733.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.46 , Sól: 1.83 , WW: 5.6	Posilek nocny Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6
	D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 1928.85 kcal , B: 77.23 g , T: 81.76 g , W: 240.09 g , Błonnik [g]: 38.78 , BW [g]: 37.17 , Wp [g]: 201.31 , Cukier [g]: 38.27 , Sód [mg]: 2125.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.49 , Sól: 4.24 , WW: 20.77	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Serek Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 50g E: 457.4 kcal , B: 14.2 g , T: 21.91 g , W: 55.8 g , Błonnik [g]: 9.36 , BW [g]: 7.25 , Wp [g]: 46.43 , Cukier [g]: 4.83 , Sód [mg]: 752.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.69 , Sól: 1.87 , WW: 4.65	Obiad Ziemniaki 250g Rosół 300g (<u>seler</u>) Surówka z marchwi i selera 120g (<u>seler,mleko</u>) Lekkostrawna duszona pierś kurczaka 200g E: 716.35 kcal , B: 38.26 g , T: 18.78 g , W: 107.09 g , Błonnik [g]: 18.94 , BW [g]: 21.47 , Wp [g]: 88.16 , Cukier [g]: 16.11 , Sód [mg]: 189.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.11 , Sól: 0.43 , WW: 10.07	Podwieczorek Nektarynka 120g E: 60 kcal , B: 1.08 g , T: 0.24 g , W: 14.16 g , Błonnik [g]: 1.44 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 12.72 , Cukier [g]: 10.8 , Sód [mg]: 1.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.1 , Sól: 0 , WW: 1.08	Kolacja Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 50g Salata 10g Ser twarogowy w plastrach 80g E: 635.1 kcal , B: 19.39 g , T: 38.83 g , W: 56.84 g , Błonnik [g]: 9.04 , BW [g]: 4.85 , Wp [g]: 47.8 , Cukier [g]: 2.33 , Sód [mg]: 1119.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.53 , Sól: 1.78 , WW: 4.27

Jadłospis	Czwartek (2026-07-09)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2492.63 kcal , B: 109.18 g , T: 112.15 g , W: 275.79 g , Błonnik [g]: 25.9 , BW [g]: 70.35 , Wp [g]: 249.86 , Cukier [g]: 75.9 , Sód [mg]: 2445.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 60.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.87 , Sól: 6.1 , WW: 25.97	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 25g Pomidor 50g Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) E: 878.75 kcal , B: 36.89 g , T: 45.19 g , W: 83.83 g , Błonnik [g]: 4.82 , BW [g]: 27.21 , Wp [g]: 78.97 , Cukier [g]: 16.69 , Sód [mg]: 1142.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.77 , Sól: 2.86 , WW: 8.23	II śniadanie Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	Obiad Ziemniaki 250g Rosół 300g (<u>gluten,seler</u>) Surówka z marchwi i selera 120g (<u>seler,mleko</u>) Lekkostrawna duszona pierś kurczaka 200g E: 561.08 kcal , B: 38.81 g , T: 17.66 g , W: 68.79 g , Błonnik [g]: 13.03 , BW [g]: 29.06 , Wp [g]: 55.77 , Cukier [g]: 14.83 , Sód [mg]: 210.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.59 , Sól: 0.52 , WW: 6.66	Podwieczorek Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal , B: 2.46 g , T: 3.3 g , W: 23.04 g , Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28	Kolacja Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Marchew 50g Salata 25g Ser twarogowy w plastrach 80g E: 743.9 kcal , B: 25.72 g , T: 44.11 g , W: 64.08 g , Błonnik [g]: 5.45 , BW [g]: 9.72 , Wp [g]: 58.63 , Cukier [g]: 3.87 , Sód [mg]: 963.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.81 , Sól: 2.4 , WW: 5.6	Posiłek nocny Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6

Jadłospis	Czwartek (2026-07-09)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2483.11 kcal , B: 102.51 g , T: 104.92 g , W: 297.91 g , Błonnik [g]: 28.26 , BW [g]: 60.69 , Wp [g]: 269.64 , Cukier [g]: 74.13 , Sód [mg]: 2725.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 55.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.76 , Sól: 5.75 , WW: 24.95	Śniadanie Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) <u>Zupa mleczna z zacierkami</u> 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) Ogórek świeży 50g E: 796.85 kcal , B: 34.55 g , T: 38.05 g , W: 82.51 g , Błonnik [g]: 6.15 , BW [g]: 25.17 , Wp [g]: 76.34 , Cukier [g]: 16.41 , Sód [mg]: 1080.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.45 , Sól: 2.69 , WW: 7.91	II śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	Obiad Ziemniaki 250g <u>Rosół</u> 300g (<u>gluten,seler</u>) <u>Surówka z marchwi i selera</u> 120g (<u>seler,mleko</u>) <u>Lekkostrawna duszona pierś kurczaka</u> 200g E: 654.46 kcal , B: 35.27 g , T: 17.49 g , W: 96.89 g , Błonnik [g]: 14.04 , BW [g]: 21.47 , Wp [g]: 82.86 , Cukier [g]: 15.27 , Sód [mg]: 182.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.8 , Sól: 0.43 , WW: 6.59	Podwieczorek Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal , B: 2.46 g , T: 3.3 g , W: 23.04 g , Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 50g Sałata 10g Ser twarogowy w plastrach 80g E: 722.9 kcal , B: 24.93 g , T: 44.19 g , W: 59.42 g , Błonnik [g]: 5.47 , BW [g]: 9.69 , Wp [g]: 53.95 , Cukier [g]: 1.94 , Sód [mg]: 1332.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.81 , Sól: 2.31 , WW: 4.97	Posiłek nocny Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2062.86 kcal, B: 80.84 g, T: 78.93 g, W: 272.18 g, Błonnik [g]: 29.29, BW [g]: 47.79, Wp [g]: 242.91, Cukier [g]: 52.63, Sód [mg]: 2134.01, Kwasy tł. nas. [g]: 36.84, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.53, Sól: 5.28, WW: 24.5	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata czarna 250g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Papryka czerwona 50g Sałata 10g Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Twarożek grani z koperkiem 60g (<u>mleko</u>) E: 783.9 kcal, B: 33.4 g, T: 23.44 g, W: 113.97 g, Błonnik [g]: 7.49, BW [g]: 20.8, Wp [g]: 106.49, Cukier [g]: 16.83, Sód [mg]: 986.26, Kwasy tł. nas. [g]: 13.73, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.32, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.91, Sól: 2.45, WW: 10.73	Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 120g Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 708.76 kcal, B: 27.15 g, T: 33.54 g, W: 80.37 g, Błonnik [g]: 12.15, BW [g]: 16.69, Wp [g]: 68.23, Cukier [g]: 19.42, Sód [mg]: 252.55, Kwasy tł. nas. [g]: 12.52, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.24, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.79, Sól: 0.6, WW: 7.29	Brzoskwinia 90g E: 45 kcal, B: 0.9 g, T: 0.18 g, W: 10.71 g, Błonnik [g]: 1.71, BW [g]: 0, Wp [g]: 9, Cukier [g]: 6.93, Sód [mg]: 2.7, Kwasy tł. nas. [g]: 0.02, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0.01, WW: 0.72	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Hummus paprykowy 30g Ogórek świeży 15g E: 473.2 kcal, B: 15.39 g, T: 20.27 g, W: 61.63 g, Błonnik [g]: 7.94, BW [g]: 6.3, Wp [g]: 53.69, Cukier [g]: 3.95, Sód [mg]: 852.5, Kwasy tł. nas. [g]: 9.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.74, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.69, Sól: 2.12, WW: 5.16	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6

Piątek (2026-07-10)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 1989.25 kcal , B: 79.74 g , T: 66.22 g , W: 281.58 g , Błonnik [g]: 25.19 , BW [g]: 47.74 , Wp [g]: 256.4 , Cukier [g]: 62.62 , Sód [mg]: 2018.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.02 , Sól: 5.01 , WW: 26.18	Śniadanie Herbata czarna 250g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Pomidor 50g Salata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Twarożek grani z koperkiem 60g (<u>mleko</u>) E: 812.1 kcal , B: 33.48 g , T: 26.18 g , W: 113.97 g , Błonnik [g]: 5.77 , BW [g]: 20.57 , Wp [g]: 108.21 , Cukier [g]: 15.64 , Sód [mg]: 979.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.88 , Sól: 2.44 , WW: 11.01	Obiad Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 616.75 kcal , B: 26.99 g , T: 22.92 g , W: 82.1 g , Błonnik [g]: 13.22 , BW [g]: 16.84 , Wp [g]: 68.88 , Cukier [g]: 20.44 , Sód [mg]: 283.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.67 , Sól: 0.68 , WW: 7.34	Podwieczorek Brzoskwinia 90g E: 45 kcal , B: 0.9 g , T: 0.18 g , W: 10.71 g , Błonnik [g]: 1.71 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 9 , Cukier [g]: 6.93 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0.01 , WW: 0.72	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Salata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 463.4 kcal , B: 14.37 g , T: 15.44 g , W: 69.3 g , Błonnik [g]: 4.49 , BW [g]: 6.33 , Wp [g]: 64.81 , Cukier [g]: 14.11 , Sód [mg]: 713.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.33 , Sól: 1.78 , WW: 6.51	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	
	D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 1879.57 kcal , B: 72.69 g , T: 88.2 g , W: 217.27 g , Błonnik [g]: 36.99 , BW [g]: 44.37 , Wp [g]: 180.27 , Cukier [g]: 42.1 , Sód [mg]: 2287.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.75 , Sól: 5.66 , WW: 17.68	Śniadanie Herbata czarna 250g Papryka czerwona 50g Salata 10g Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Twarożek grani z koperkiem 100g (<u>mleko</u>) E: 481.14 kcal , B: 23.67 g , T: 19.48 g , W: 57.81 g , Błonnik [g]: 9.75 , BW [g]: 16.55 , Wp [g]: 48.06 , Cukier [g]: 5.81 , Sód [mg]: 996.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.57 , Sól: 2.48 , WW: 4.67	Obiad Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 121g Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 781.43 kcal , B: 27.82 g , T: 41.77 g , W: 79.1 g , Błonnik [g]: 11.59 , BW [g]: 17.59 , Wp [g]: 67.5 , Cukier [g]: 18.71 , Sód [mg]: 247.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.88 , Sól: 0.58 , WW: 7.2	Podwieczorek Brzoskwinia 90g E: 45 kcal , B: 0.9 g , T: 0.18 g , W: 10.71 g , Błonnik [g]: 1.71 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 9 , Cukier [g]: 6.93 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0.01 , WW: 0.72	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Hummus paprykowy 60g Ogórek świeży 15g E: 520 kcal , B: 16.3 g , T: 25.27 g , W: 64.15 g , Błonnik [g]: 13.94 , BW [g]: 6.23 , Wp [g]: 50.21 , Cukier [g]: 5.15 , Sód [mg]: 1000.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.16 , Sól: 2.49 , WW: 4.49	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2313.37 kcal , B: 103.83 g , T: 84.75 g , W: 294.63 g , Błonnik [g]: 28.83 , BW [g]: 71.05 , Wp [g]: 265.8 , Cukier [g]: 74.31 , Sód [mg]: 2692.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.02 , Sól: 6.71 , WW: 27.11	Śniadanie Herbata czarna 250g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Pomidor 50g Sałata 25g Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Twarożek grani z koperkiem 100g (<u>mleko</u>) E: 921.92 kcal , B: 43.83 g , T: 33.16 g , W: 115.33 g , Błonnik [g]: 5.85 , BW [g]: 30.85 , Wp [g]: 109.48 , Cukier [g]: 16.53 , Sód [mg]: 1330.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.12 , Sól: 3.33 , WW: 11.13	II śniadanie Mus owocowy 100% 200g E: 108 kcal , B: 0.8 g , T: 0.8 g , W: 22.4 g , Błonnik [g]: 3.8 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 18.6 , Cukier [g]: 21.6 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.16 , Sól: 0 , WW: 1.8	Obiad Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 616.75 kcal , B: 26.99 g , T: 22.92 g , W: 82.1 g , Błonnik [g]: 13.22 , BW [g]: 16.84 , Wp [g]: 68.88 , Cukier [g]: 20.44 , Sód [mg]: 283.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.67 , Sól: 0.68 , WW: 7.34	Podwieczorek Brzoskwinia 90g E: 45 kcal , B: 0.9 g , T: 0.18 g , W: 10.71 g , Błonnik [g]: 1.71 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 9 , Cukier [g]: 6.93 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0.01 , WW: 0.72	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 569.7 kcal , B: 27.31 g , T: 26.19 g , W: 58.59 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 19.36 , Wp [g]: 54.34 , Cukier [g]: 3.31 , Sód [mg]: 1036.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.93 , Sól: 2.59 , WW: 5.52	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)				
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2463.5 kcal , B: 105.38 g , T: 98.65 g , W: 302.92 g , Błonnik [g]: 36.26 , BW [g]: 69.48 , Wp [g]: 266.65 , Cukier [g]: 77.11 , Sód [mg]: 2904.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.64 , Sól: 7.22 , WW: 26.59	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Herbata czarna 250g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Papryka czerwona 50g Sałata 10g Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Twarożek grani z koperkiem 100g (<u>mleko</u>) E: 893.52 kcal , B: 43.74 g , T: 30.41 g , W: 115.31 g , Błonnik [g]: 7.57 , BW [g]: 31.07 , Wp [g]: 107.74 , Cukier [g]: 17.71 , Sód [mg]: 1336.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.15 , Sól: 3.34 , WW: 10.85	Mus owocowy 100% 200g E: 108 kcal , B: 0.8 g , T: 0.8 g , W: 22.4 g , Błonnik [g]: 3.8 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 18.6 , Cukier [g]: 21.6 , Sód [mg]: 0 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.16 , Sól: 0 , WW: 1.8	Zupa buraczkowa z ziemniakami i koperkiem 300g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 121g Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 200g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 750.88 kcal , B: 32.72 g , T: 35.16 g , W: 82.03 g , Błonnik [g]: 12.81 , BW [g]: 21.96 , Wp [g]: 69.21 , Cukier [g]: 20.34 , Sód [mg]: 295.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.91 , Sól: 0.7 , WW: 7.4	Brzoskwinia 90g E: 45 kcal , B: 0.9 g , T: 0.18 g , W: 10.71 g , Błonnik [g]: 1.71 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 9 , Cukier [g]: 6.93 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0.01 , WW: 0.72	Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Hummus paprykowy 60g Ogórek świeży 15g E: 614.1 kcal , B: 23.22 g , T: 30.6 g , W: 66.97 g , Błonnik [g]: 10.37 , BW [g]: 12.45 , Wp [g]: 56.6 , Cukier [g]: 5.03 , Sód [mg]: 1230.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.28 , Sól: 3.07 , WW: 5.22
					Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-07-11)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 1985.76 kcal , B: 92.56 g , T: 76.23 g , W: 248.06 g , Błonnik [g]: 31.36 , BW [g]: 56.33 , Wp [g]: 216.71 , Cukier [g]: 46.79 , Sód [mg]: 2169.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.81 , Sól: 4.34 , WW: 18.47	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Salata 10g Polędwica z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży 50g Pieczony pasztet drobiowy 50g (<u>seler,jajaj</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) E: 625.75 kcal , B: 29.74 g , T: 21.82 g , W: 81.11 g , Błonnik [g]: 6.06 , BW [g]: 20.34 , Wp [g]: 75.05 , Cukier [g]: 14.76 , Sód [mg]: 845 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.95 , Sól: 2.1 , WW: 6.4	Obiad Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 120g Rosół 300g (<u>gluten,seler</u>) Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką i cukinią 200g Herbata owocowa 250g E: 654.7 kcal , B: 39.89 g , T: 23.86 g , W: 76.91 g , Błonnik [g]: 15.84 , BW [g]: 26.31 , Wp [g]: 61.07 , Cukier [g]: 7.97 , Sód [mg]: 560.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.98 , Sól: 0.33 , WW: 4.21	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (<u>mleko</u>) E: 88.51 kcal , B: 4.99 g , T: 2.93 g , W: 11.32 g , Błonnik [g]: 1.2 , BW [g]: 4.52 , Wp [g]: 10.12 , Cukier [g]: 9.32 , Sód [mg]: 51.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.24 , Sól: 0.13 , WW: 1.07	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Salata 10g Papryka żółta 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 538.5 kcal , B: 17.13 g , T: 27.35 g , W: 59.28 g , Błonnik [g]: 5.42 , BW [g]: 5.16 , Wp [g]: 53.86 , Cukier [g]: 1.37 , Sód [mg]: 710.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.52 , Sól: 1.77 , WW: 5.17	Posiłek nocny Gruszka 135g E: 78.3 kcal , B: 0.81 g , T: 0.27 g , W: 19.44 g , Błonnik [g]: 2.84 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.61 , Cukier [g]: 13.37 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.01 , WW: 1.62

Sobota (2026-07-11)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 2050.48 kcal , B: 94.29 g , T: 78.38 g , W: 256.99 g , Błonnik [g]: 30.34 , BW [g]: 56.15 , Wp [g]: 226.66 , Cukier [g]: 54.31 , Sód [mg]: 1807.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.82 , Sól: 4.39 , WW: 19.73	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Sałata 25g Polędwica z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Pieczony pasztet drobiowy 50g (<u>seler,jaja</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) E: 663.71 kcal , B: 30.14 g , T: 24.83 g , W: 82.99 g , Błonnik [g]: 5.09 , BW [g]: 20.13 , Wp [g]: 77.9 , Cukier [g]: 15.14 , Sód [mg]: 834.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.04 , Sól: 2.08 , WW: 6.73	Obiad <u>Rosół</u> 300g (<u>gluten,seler</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką i cukinią 200g Herbata owocowa 250g Buraki gotowane skropione oliwą 120g E: 674.96 kcal , B: 40.73 g , T: 23.04 g , W: 83.55 g , Błonnik [g]: 16.96 , BW [g]: 26.31 , Wp [g]: 66.59 , Cukier [g]: 13.74 , Sód [mg]: 211.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.84 , Sól: 0.4 , WW: 4.91	Podwieczorek <u>Koktajl truskawkowy</u> 200g (<u>mleko</u>) E: 88.51 kcal , B: 4.99 g , T: 2.93 g , W: 11.32 g , Błonnik [g]: 1.2 , BW [g]: 4.52 , Wp [g]: 10.12 , Cukier [g]: 9.32 , Sód [mg]: 51.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.24 , Sól: 0.13 , WW: 1.07	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 545 kcal , B: 17.62 g , T: 27.31 g , W: 59.69 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 5.19 , Wp [g]: 55.44 , Cukier [g]: 2.74 , Sód [mg]: 706.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.58 , Sól: 1.77 , WW: 5.4	Posiłek nocny Gruszka 135g E: 78.3 kcal , B: 0.81 g , T: 0.27 g , W: 19.44 g , Błonnik [g]: 2.84 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.61 , Cukier [g]: 13.37 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.01 , WW: 1.62	
	D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 2094.77 kcal , B: 85.41 g , T: 86.86 g , W: 260.35 g , Błonnik [g]: 35.22 , BW [g]: 46.62 , Wp [g]: 225.12 , Cukier [g]: 35.38 , Sód [mg]: 2366.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.72 , Sól: 4.84 , WW: 20.45	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Polędwica z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży 50g Pieczony pasztet drobiowy 50g (<u>seler,jaja</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) E: 649.62 kcal , B: 23.62 g , T: 23.28 g , W: 92.48 g , Błonnik [g]: 11.52 , BW [g]: 11.92 , Wp [g]: 80.96 , Cukier [g]: 3.64 , Sód [mg]: 1053.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.9 , Sól: 2.62 , WW: 8.1	Obiad Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 120g <u>Rosół</u> 300g (<u>gluten,seler</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką i cukinią 200g Herbata owocowa 250g E: 731.74 kcal , B: 38.53 g , T: 33.09 g , W: 76.75 g , Błonnik [g]: 15.77 , BW [g]: 24.99 , Wp [g]: 60.96 , Cukier [g]: 7.86 , Sód [mg]: 555.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.97 , Sól: 0.32 , WW: 4.19	Podwieczorek <u>Koktajl truskawkowy</u> 200g (<u>mleko</u>) E: 88.51 kcal , B: 4.99 g , T: 2.93 g , W: 11.32 g , Błonnik [g]: 1.2 , BW [g]: 4.52 , Wp [g]: 10.12 , Cukier [g]: 9.32 , Sód [mg]: 51.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.24 , Sól: 0.13 , WW: 1.07	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Papryka żółta 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 546.6 kcal , B: 17.46 g , T: 27.29 g , W: 60.36 g , Błonnik [g]: 3.89 , BW [g]: 5.19 , Wp [g]: 56.47 , Cukier [g]: 1.19 , Sód [mg]: 703.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.49 , Sól: 1.76 , WW: 5.47	Posiłek nocny Gruszka 135g E: 78.3 kcal , B: 0.81 g , T: 0.27 g , W: 19.44 g , Błonnik [g]: 2.84 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.61 , Cukier [g]: 13.37 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.01 , WW: 1.62

Jadłospis	Sobota (2026-07-11)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2444.79 kcal , B: 112.64 g , T: 101.96 g , W: 284.48 g , Błonnik [g]: 31.2 , BW [g]: 67.93 , Wp [g]: 253.3 , Cukier [g]: 69.16 , Sód [mg]: 2114.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 53.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.68 , Sól: 5.15 , WW: 22.21	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Sałata 25g Polędwica z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Pieczony pasztet drobiowy 100g (<u>seler,jaja</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) E: 775.82 kcal , B: 42.07 g , T: 31.57 g , W: 84.07 g , Błonnik [g]: 5.54 , BW [g]: 31.88 , Wp [g]: 78.54 , Cukier [g]: 15.59 , Sód [mg]: 1093.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.61 , Sól: 2.72 , WW: 6.84	Biszkopty 30g (<u>gluten,jaja</u>) E: 116.4 kcal , B: 2.39 g , T: 1.13 g , W: 24.38 g , Błonnik [g]: 0.41 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.97 , Cukier [g]: 14.37 , Sód [mg]: 48.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23 , Sól: 0.12 , WW: 2.37	Rosół 300g (<u>gluten,seler</u>) Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką i cukinią 200g Herbata owocowa 250g Buraki gotowane skropione oliwą 120g E: 674.96 kcal , B: 40.73 g , T: 23.03 g , W: 83.55 g , Błonnik [g]: 16.96 , BW [g]: 26.31 , Wp [g]: 66.59 , Cukier [g]: 13.74 , Sód [mg]: 211.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.84 , Sól: 0.4 , WW: 4.91	Koktajl truskawkowy 200g (<u>mleko</u>) E: 88.51 kcal , B: 4.99 g , T: 2.93 g , W: 11.32 g , Błonnik [g]: 1.2 , BW [g]: 4.52 , Wp [g]: 10.12 , Cukier [g]: 9.32 , Sód [mg]: 51.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.24 , Sól: 0.13 , WW: 1.07	Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser twarogowy w plastrach 80g E: 710.8 kcal , B: 21.65 g , T: 43.03 g , W: 61.72 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 5.22 , Wp [g]: 57.47 , Cukier [g]: 2.77 , Sód [mg]: 707.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.64 , Sól: 1.77 , WW: 5.4	Gruszka 135g E: 78.3 kcal , B: 0.81 g , T: 0.27 g , W: 19.44 g , Błonnik [g]: 2.84 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.61 , Cukier [g]: 13.37 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.01 , WW: 1.62

Jadłospis	Sobota (2026-07-11)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2417.18 kcal , B: 116.38 g , T: 101.51 g , W: 275.56 g , Błonnik [g]: 32.22 , BW [g]: 73.1 , Wp [g]: 243.36 , Cukier [g]: 61.65 , Sód [mg]: 2716.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 52.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.09 , Sól: 5.7 , WW: 20.95	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 20g (mleko) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (mleko,gluten) Sałata 10g Polędwica z indyka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Ogórek świeży 50g Pieczony pasztet drobiowy 100g (seler,jaja) Chleb bałtonowski 70g (gluten) E: 738.02 kcal , B: 41.68 g , T: 28.57 g , W: 82.2 g , Błonnik [g]: 6.51 , BW [g]: 32.1 , Wp [g]: 75.7 , Cukier [g]: 15.22 , Sód [mg]: 1103.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.52 , Sól: 2.74 , WW: 6.51	Biszkopty 30g (gluten,jaja) E: 116.4 kcal , B: 2.39 g , T: 1.13 g , W: 24.38 g , Błonnik [g]: 0.41 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.97 , Cukier [g]: 14.37 , Sód [mg]: 48.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23 , Sól: 0.12 , WW: 2.37	Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 120g Rosół 300g (gluten,seler) Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (gluten) Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką i cukinią 200g Herbata owocowa 250g E: 654.75 kcal , B: 39.89 g , T: 23.86 g , W: 76.91 g , Błonnik [g]: 15.84 , BW [g]: 26.31 , Wp [g]: 61.07 , Cukier [g]: 7.97 , Sód [mg]: 560.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.98 , Sól: 0.33 , WW: 4.21	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) E: 88.51 kcal , B: 4.99 g , T: 2.93 g , W: 11.32 g , Błonnik [g]: 1.2 , BW [g]: 4.52 , Wp [g]: 10.12 , Cukier [g]: 9.32 , Sód [mg]: 51.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.24 , Sól: 0.13 , WW: 1.07	Masło ekstra 20g (mleko) Chleb bałtonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Sałata 10g Papryka żółta 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Ser twarogowy w plastrach 80g E: 741.2 kcal , B: 26.62 g , T: 44.75 g , W: 61.31 g , Błonnik [g]: 5.42 , BW [g]: 10.17 , Wp [g]: 55.89 , Cukier [g]: 1.4 , Sód [mg]: 949.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2 , Sól: 2.37 , WW: 5.17	Gruszka 135g E: 78.3 kcal , B: 0.81 g , T: 0.27 g , W: 19.44 g , Błonnik [g]: 2.84 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.61 , Cukier [g]: 13.37 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.01 , WW: 1.62

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-07-12)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2082.29 kcal, B: 89.56 g, T: 81.75 g, W: 276.71 g, Błonnik [g]: 34.71, BW [g]: 54.98, Wp [g]: 241.97, Cukier [g]: 67.36, Sód [mg]: 2657.37, Kwasy tł. nas. [g]: 32, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.54, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.58, Sól: 5.42, WW: 24.61	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z płatkami ryzowymi 300g (<u>mleko</u>) Szynka wieprzowa 30g Sałata 10g Papryka czerwona 50g Zielona pasta jajeczna 50g (<u>jaja</u>) E: 832.82 kcal, B: 33.47 g, T: 43.33 g, W: 97.66 g, Błonnik [g]: 17.64, BW [g]: 17.95, Wp [g]: 80.01, Cukier [g]: 16.5, Sód [mg]: 861.3, Kwasy tł. nas. [g]: 15.79, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.55, Sól: 2.14, WW: 8.01	Zupa koperkowa 300g (<u>seler.gluten.mleko</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Herbata owocowa 250g Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe) 120g (<u>gluten.mleko.jaja</u>) E: 514.68 kcal, B: 31.67 g, T: 16.49 g, W: 64 g, Błonnik [g]: 7.96, BW [g]: 23.77, Wp [g]: 56.03, Cukier [g]: 11.31, Sód [mg]: 569.25, Kwasy tł. nas. [g]: 4.46, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.02, Sól: 1.4, WW: 6.23	Banan 130g E: 126.1 kcal, B: 1.3 g, T: 0.39 g, W: 30.55 g, Błonnik [g]: 2.21, BW [g]: 0, Wp [g]: 28.34, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.16, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten.mleko.soja.seler</u>) Pomidor 50g Serek wiejski z rzodkiewką 100g (<u>mleko</u>) Ogórek kiszony 25g E: 477.89 kcal, B: 20.66 g, T: 18.24 g, W: 61.46 g, Błonnik [g]: 6.51, BW [g]: 12.9, Wp [g]: 54.94, Cukier [g]: 4.54, Sód [mg]: 1136.42, Kwasy tł. nas. [g]: 11.17, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.62, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.37, Sól: 1.66, WW: 5.49	Herbatniki 30g (<u>gluten.mleko.soja</u>) E: 130.8 kcal, B: 2.46 g, T: 3.3 g, W: 23.04 g, Błonnik [g]: 0.39, BW [g]: 0.36, Wp [g]: 22.65, Cukier [g]: 10.05, Sód [mg]: 89.1, Kwasy tł. nas. [g]: 0.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56, Sól: 0.22, WW: 2.28

Niedziela (2026-07-12)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 2108.72 kcal, B: 93.3 g, T: 85.53 g, W: 270.17 g, Błonnik [g]: 32.6, BW [g]: 59.18, Wp [g]: 237.56, Cukier [g]: 70.65, Sód [mg]: 2195.2, Kwasy tł. nas. [g]: 36.49, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.02, Sól: 4.75, WW: 24.61	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z płatkami ryzowymi 300g (<u>mleko</u>) Szynka wieprzowa 30g Sałata 25g Pomidor 50g Zielona pasta jajeczna 50g (<u>jaja,mleko</u>) E: 793.35 kcal, B: 34.42 g, T: 38.11 g, W: 97.85 g, Błonnik [g]: 15.93, BW [g]: 18.64, Wp [g]: 81.92, Cukier [g]: 15.51, Sód [mg]: 832.03, Kwasy tł. nas. [g]: 17.25, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.38, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.89, Sól: 2.06, WW: 8.3	Obiad Zupa koperkowa 300g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 200g Ziemniaki z koperkiem 200g Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 552.17 kcal, B: 30.58 g, T: 24.99 g, W: 56.46 g, Błonnik [g]: 9.82, BW [g]: 23.59, Wp [g]: 46.63, Cukier [g]: 15.89, Sód [mg]: 254.92, Kwasy tł. nas. [g]: 7.05, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.13, Sól: 0.6, WW: 5.62	Podwieczorek Banan 130g E: 126.1 kcal, B: 1.3 g, T: 0.39 g, W: 30.55 g, Błonnik [g]: 2.21, BW [g]: 0, Wp [g]: 28.34, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.16, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Twarożek Domowy grani naturalny 100g (<u>mleko</u>) E: 506.3 kcal, B: 24.54 g, T: 18.74 g, W: 62.27 g, Błonnik [g]: 4.25, BW [g]: 16.59, Wp [g]: 58.02, Cukier [g]: 4.24, Sód [mg]: 1017.85, Kwasy tł. nas. [g]: 11.61, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.36, Sól: 1.87, WW: 5.81	Posilek nocny Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal, B: 2.46 g, T: 3.3 g, W: 23.04 g, Błonnik [g]: 0.39, BW [g]: 0.36, Wp [g]: 22.65, Cukier [g]: 10.05, Sód [mg]: 89.1, Kwasy tł. nas. [g]: 0.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56, Sól: 0.22, WW: 2.28	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 1829.18 kcal, B: 87.91 g, T: 81.2 g, W: 202.53 g, Błonnik [g]: 30.72, BW [g]: 64.65, Wp [g]: 171.8, Cukier [g]: 41.69, Sód [mg]: 2677.73, Kwasy tł. nas. [g]: 31.64, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.97, Sól: 4.81, WW: 17.88	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka wieprzowa 30g Sałata 10g Papryka czerwona 50g Zielona pasta jajeczna 50g (<u>jaja</u>) E: 515.82 kcal, B: 17.06 g, T: 27.15 g, W: 55.91 g, Błonnik [g]: 9.71, BW [g]: 9.55, Wp [g]: 46.2, Cukier [g]: 4.42, Sód [mg]: 764.35, Kwasy tł. nas. [g]: 10.59, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.38, Sól: 1.9, WW: 4.49	Obiad Zupa koperkowa 300g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Herbata owocowa 250g Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe) 120g (<u>gluten,mleko,jaja</u>) E: 607.07 kcal, B: 32.97 g, T: 28.93 g, W: 57.14 g, Błonnik [g]: 6.89, BW [g]: 25.96, Wp [g]: 50.23, Cukier [g]: 10.99, Sód [mg]: 234.23, Kwasy tł. nas. [g]: 6.02, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.78, Sól: 0.57, WW: 5.73	Podwieczorek Jabłko 160g E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g, Błonnik [g]: 3.2, BW [g]: 0, Wp [g]: 16.16, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 3.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Serek wiejski z rzodkiewką 200g (<u>mleko</u>) Ogórek kiszony 25g E: 566.29 kcal, B: 32.94 g, T: 22.48 g, W: 63.92 g, Błonnik [g]: 10.92, BW [g]: 25.54, Wp [g]: 53.01, Cukier [g]: 6.56, Sód [mg]: 1612.95, Kwasy tł. nas. [g]: 13.78, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.55, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.61, Sól: 2.17, WW: 5.2	Posilek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 2% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 60 kcal, B: 4.3 g, T: 2 g, W: 6.2 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 3.6, Wp [g]: 6.2, Cukier [g]: 4.2, Sód [mg]: 63, Kwasy tł. nas. [g]: 1.19, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.63, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.16, WW: 0.7	

Jadłospis	Niedziela (2026-07-12)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2421.76 kcal , B: 119.13 g , T: 104.33 g , W: 280.65 g , Błonnik [g]: 33.43 , BW [g]: 84.11 , Wp [g]: 247.21 , Cukier [g]: 77.58 , Sód [mg]: 2767.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.9 , Sól: 5.5 , WW: 25.66	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) Szynka wieprzowa 60g Sałata 25g Pomidor 50g Zielona pasta jajeczna 50g (<u>jaja,mleko</u>) E: 866.15 kcal , B: 40.24 g , T: 43.46 g , W: 98.18 g , Błonnik [g]: 15.93 , BW [g]: 24.16 , Wp [g]: 82.25 , Cukier [g]: 15.54 , Sód [mg]: 1037.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.06 , Sól: 2.57 , WW: 8.3	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	Zupa koperkowa 300g (<u>seler,gluten,mleko</u>) Udka z kurczaka z warzywami pieczone w rękawie 300g Ziemniaki z koperkiem 200g Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 666.41 kcal , B: 41.18 g , T: 32.11 g , W: 58.9 g , Błonnik [g]: 10.65 , BW [g]: 33.59 , Wp [g]: 48.24 , Cukier [g]: 17.26 , Sód [mg]: 311.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.65 , Sól: 0.74 , WW: 5.86	Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g <u>Twarożek</u> Domowy grani naturalny 100g (<u>mleko</u>) E: 580.3 kcal , B: 29.95 g , T: 23.57 g , W: 64.48 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 22 , Wp [g]: 60.23 , Cukier [g]: 4.27 , Sód [mg]: 1288.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.49 , Sól: 1.87 , WW: 6.02	Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal , B: 2.46 g , T: 3.3 g , W: 23.04 g , Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28

Jadłospis	Niedziela (2026-07-12)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2475.32 kcal , B: 116.7 g , T: 108.36 g , W: 288.25 g , Błonnik [g]: 35.72 , BW [g]: 81.2 , Wp [g]: 252.54 , Cukier [g]: 74.84 , Sód [mg]: 3434.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 41.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.99 , Sól: 6.68 , WW: 25.69	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z płatkami ryzowymi 300g (<u>mleko</u>) Szynka wieprzowa 60g Sałata 10g Papryka czerwona 50g Zielona pasta jajeczna 99g (<u>jaja</u>)	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	Zupa koperkowa 300g (<u>seler</u> , <u>gluten</u> , <u>mleko</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Herbata owocowa 250g Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe) 120g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>jaja</u>) E: 514.58 kcal , B: 31.68 g , T: 16.47 g , W: 63.97 g , Błonnik [g]: 7.96 , BW [g]: 23.78 , Wp [g]: 56.01 , Cukier [g]: 11.31 , Sód [mg]: 568.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.02 , Sól: 1.4 , WW: 6.23	Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 60g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u> , <u>seler</u>) Pomidor 50g Serek wiejski z rzodkiewką 200g (<u>mleko</u>) Ogórek kiszony 25g E: 622.59 kcal , B: 33.74 g , T: 26.46 g , W: 66.47 g , Błonnik [g]: 7.35 , BW [g]: 25.64 , Wp [g]: 59.13 , Cukier [g]: 6.17 , Sód [mg]: 1597.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.6 , Sól: 2.13 , WW: 5.9	Herbatniki 30g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u>) E: 130.8 kcal , B: 2.46 g , T: 3.3 g , W: 23.04 g , Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28
	E: 1029.25 kcal , B: 43.52 g , T: 60.24 g , W: 98.72 g , Błonnik [g]: 17.81 , BW [g]: 27.42 , Wp [g]: 80.91 , Cukier [g]: 16.85 , Sód [mg]: 1138.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.67 , Sól: 2.83 , WW: 8.08					

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-13)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2356.4 kcal , B: 108.08 g , T: 86.89 g , W: 302.96 g , Błonnik [g]: 31.09 , BW [g]: 67.59 , Wp [g]: 271.93 , Cukier [g]: 61.44 , Sód [mg]: 2783.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.69 , Sól: 6.85 , WW: 22.38	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salatka wiejska z sosem czosnkowym 120g (<u>jaja</u>) Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) Papryka czerwona 25g E: 852.77 kcal, B: 32.59 g, T: 41.83 g, W: 90.48 g, Błonnik [g]: 7.24, BW [g]: 21.58, Wp [g]: 83.25, Cukier [g]: 16.88, Sód [mg]: 889.64, Kwasy tł. nas. [g]: 16.39, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.25, Sól: 2.22, WW: 8.63	Zupa fasolowa 300g (<u>seler</u>) Duszony kurczak w kremowym sosie z marchewką i groszkiem 200g (<u>mleko</u>) Ryż biały 200g Herbata owocowa 250g Surówka z czerwonej kapusty ze śmietaną 120g (<u>mleko</u>) E: 771.06 kcal, B: 45.31 g, T: 14.31 g, W: 125.3 g, Błonnik [g]: 17.65, BW [g]: 25.79, Wp [g]: 107.69, Cukier [g]: 21.26, Sód [mg]: 502.82, Kwasy tł. nas. [g]: 6.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.91, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.81, Sól: 1.16, WW: 5.59	Biszkopcy 30g (<u>gluten,jaja</u>) E: 116.4 kcal, B: 2.39 g, T: 1.13 g, W: 24.38 g, Błonnik [g]: 0.41, BW [g]: 0, Wp [g]: 23.97, Cukier [g]: 14.37, Sód [mg]: 48.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.3, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.37, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23, Sól: 0.12, WW: 2.37	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Salata 10g Pomidor 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulką 60g (<u>ryby,mleko,jaja</u>) E: 564.17 kcal, B: 23.79 g, T: 28.12 g, W: 57.3 g, Błonnik [g]: 5.79, BW [g]: 16.22, Wp [g]: 51.52, Cukier [g]: 3.43, Sód [mg]: 1302.94, Kwasy tł. nas. [g]: 12.03, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.34, Sól: 3.25, WW: 5.19	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6

Poniedziałek (2026-07-13)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 2188.19 kcal , B: 97.72 g , T: 85.2 g , W: 268.34 g , Błonnik [g]: 20.52 , BW [g]: 66.26 , Wp [g]: 247.85 , Cukier [g]: 56.26 , Sód [mg]: 1917.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.77 , Sól: 4.79 , WW: 19.51	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Pomidor 50g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salatka wiejska z sosem jogurtowo-czosnkowym 100g (<u>jaja,mleko</u>) Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) E: 739.5 kcal , B: 33.15 g , T: 29.03 g , W: 89.59 g , Błonnik [g]: 5.54 , BW [g]: 22.1 , Wp [g]: 84.04 , Cukier [g]: 16.23 , Sód [mg]: 847.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.19 , Sól: 2.13 , WW: 8.75	Obiad Duszony kurczak w kremowym sosie z marchewką i groszkiem 201g (<u>mleko</u>) Ryż biały 200g Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Zupa buraczkowa 300g (<u>mleko</u>) E: 809.81 kcal , B: 37.62 g , T: 37.28 g , W: 85.73 g , Błonnik [g]: 9.8 , BW [g]: 28.43 , Wp [g]: 75.96 , Cukier [g]: 15.94 , Sód [mg]: 232.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.71 , Sól: 0.56 , WW: 2.21	Podwieczorek Biskopky 30g (<u>gluten,jaja</u>) E: 116.4 kcal , B: 2.39 g , T: 1.13 g , W: 24.38 g , Błonnik [g]: 0.41 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.97 , Cukier [g]: 14.37 , Sód [mg]: 48.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23 , Sól: 0.12 , WW: 2.37	Kolacja Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Pomidor 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Paprykarz z białej ryby 60g (<u>mleko</u>) E: 470.48 kcal , B: 20.56 g , T: 16.26 g , W: 63.14 g , Błonnik [g]: 4.77 , BW [g]: 11.73 , Wp [g]: 58.38 , Cukier [g]: 4.22 , Sód [mg]: 749.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.58 , Sól: 1.88 , WW: 5.58	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 2093.25 kcal , B: 91.68 g , T: 91.24 g , W: 250.52 g , Błonnik [g]: 44.94 , BW [g]: 53.91 , Wp [g]: 205.64 , Cukier [g]: 33.94 , Sód [mg]: 3112.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.88 , Sól: 7.67 , WW: 20.54	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salatka wiejska z sosem czosnkowym 150g (<u>jaja</u>) Papryka czerwona 25g E: 621.81 kcal , B: 18.41 g , T: 33.98 g , W: 66.18 g , Błonnik [g]: 10.77 , BW [g]: 9.45 , Wp [g]: 55.43 , Cukier [g]: 5.8 , Sód [mg]: 763.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.74 , Sól: 1.9 , WW: 5.64	Obiad Zupa fasolowa 300g (<u>seler</u>) Duszony kurczak w kremowym sosie z marchewką i groszkiem 200g (<u>mleko</u>) Ryż brązowy 200g Herbata owocowa 250g Surówka z czerwonej kapusty ze śmietaną 120g (<u>mleko</u>) E: 830.97 kcal , B: 44.33 g , T: 27.02 g , W: 114.94 g , Błonnik [g]: 22.17 , BW [g]: 24.31 , Wp [g]: 92.8 , Cukier [g]: 12.55 , Sód [mg]: 527.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.41 , Sól: 1.22 , WW: 9.09	Podwieczorek Sok pomidorowy 240g E: 43.2 kcal , B: 1.92 g , T: 0.48 g , W: 9.12 g , Błonnik [g]: 2.64 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 6.48 , Cukier [g]: 6.24 , Sód [mg]: 463.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.26 , Sól: 1.16 , WW: 0.72	Kolacja Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Pomidor 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulką 60g (<u>ryby,mleko,jaja</u>) E: 545.27 kcal , B: 23.02 g , T: 28.26 g , W: 54.78 g , Błonnik [g]: 9.36 , BW [g]: 16.15 , Wp [g]: 45.43 , Cukier [g]: 3.85 , Sód [mg]: 1319.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.41 , Sól: 3.29 , WW: 4.49	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-13)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2425.05 kcal , B: 112.22 g , T: 96.5 g , W: 289.59 g , Błonnik [g]: 24.49 , BW [g]: 80.16 , Wp [g]: 265.13 , Cukier [g]: 74.89 , Sód [mg]: 2320.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.2 , Sól: 5.8 , WW: 20.92	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Pomidor 50g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salatka wiejska z sosem jogurtowo-czosnkowym 151g (<u>jaja,mleko</u>) Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) E: 846.5 kcal , B: 41.7 g , T: 35.42 g , W: 93.66 g , Błonnik [g]: 6 , BW [g]: 29.85 , Wp [g]: 87.65 , Cukier [g]: 17.04 , Sód [mg]: 1048.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.5 , Sól: 2.63 , WW: 9.18	Brzoskwinia 90g E: 45 kcal , B: 0.9 g , T: 0.18 g , W: 10.71 g , Błonnik [g]: 1.71 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 9 , Cukier [g]: 6.93 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0.01 , WW: 0.72	Duszony kurczak w kremowym sosie z marchewką i groszkiem 201g (<u>mleko</u>) Ryż biały 200g Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Zupa buraczkowa 300g (<u>mleko</u>) E: 809.77 kcal , B: 37.61 g , T: 37.28 g , W: 85.73 g , Błonnik [g]: 9.8 , BW [g]: 28.43 , Wp [g]: 75.96 , Cukier [g]: 15.94 , Sód [mg]: 232.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.71 , Sól: 0.56 , WW: 2.21	Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Pomidor 50g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Paprykarz z białej ryby 60g (<u>mleko</u>) E: 545.68 kcal , B: 26.71 g , T: 21.73 g , W: 63.44 g , Błonnik [g]: 4.77 , BW [g]: 17.88 , Wp [g]: 58.68 , Cukier [g]: 4.52 , Sód [mg]: 995.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.77 , Sól: 2.5 , WW: 5.61	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-13)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2561.43 kcal , B: 120.56 g , T: 97.06 g , W: 320.49 g , Błonnik [g]: 34.6 , BW [g]: 79.99 , Wp [g]: 285.94 , Cukier [g]: 79.3 , Sód [mg]: 3168.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13 , Sól: 7.82 , WW: 23.4	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salatka wiejska z sosem czosnkowym 120g (<u>jaja</u>) Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) Papryka czerwona 25g E: 927.84 kcal , B: 39.11 g , T: 47.09 g , W: 90.83 g , Błonnik [g]: 7.24 , BW [g]: 27.83 , Wp [g]: 83.59 , Cukier [g]: 16.92 , Sód [mg]: 1073.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.44 , Sól: 2.68 , WW: 8.67	Brzoskwinia 90g E: 45 kcal , B: 0.9 g , T: 0.18 g , W: 10.71 g , Błonnik [g]: 1.71 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 9 , Cukier [g]: 6.93 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0.01 , WW: 0.72	Zupa fasolowa 300g (<u>seler</u>) Duszony kurczak w kremowym sosie z marchewką i groszkiem 200g (<u>mleko</u>) Ryż biały 200g Herbata owocowa 250g Surówka z czerwonej kapusty ze śmietaną 120g (<u>mleko</u>) E: 771.12 kcal , B: 45.31 g , T: 14.31 g , W: 125.3 g , Błonnik [g]: 17.65 , BW [g]: 25.79 , Wp [g]: 107.69 , Cukier [g]: 21.26 , Sód [mg]: 502.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.81 , Sól: 1.16 , WW: 5.59	Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Pomidor 50g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulką 60g (<u>ryby,mleko,jaja</u>) E: 639.37 kcal , B: 29.94 g , T: 33.59 g , W: 57.6 g , Błonnik [g]: 5.79 , BW [g]: 22.37 , Wp [g]: 51.82 , Cukier [g]: 3.73 , Sód [mg]: 1548.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.53 , Sól: 3.87 , WW: 5.22	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-07-14)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2285.99 kcal , B: 90.71 g , T: 81.85 g , W: 317.34 g , Błonnik [g]: 36.16 , BW [g]: 52.01 , Wp [g]: 281.2 , Cukier [g]: 49.1 , Sód [mg]: 2150.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.98 , Sól: 5.33 , WW: 24.39	Śniadanie Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szyunka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą jeczmienną 300g (<u>mleko,gluten</u>) <u>Ser</u> żółty 30g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa grysikowa 300g (<u>gluten,jaja,seler,mleko</u>) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Makaron w sosie śmietanowym z brokułem i kurczakiem 350g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Herbata owocowa 250g	Podwieczorek Wafle ryżowe 30g	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży 50g <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) Rzodkiewka 15g	Posilek nocny Jabłko 160g
	E: 809.11 kcal , B: 34.29 g , T: 28.59 g , W: 108.55 g , Błonnik [g]: 8.9 , BW [g]: 22.85 , Wp [g]: 99.66 , Cukier [g]: 15.19 , Sód [mg]: 1094.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.18 , Sól: 2.74 , WW: 9.69	E: 797.43 kcal , B: 32.01 g , T: 31.05 g , W: 108.17 g , Błonnik [g]: 17.99 , BW [g]: 15.89 , Wp [g]: 90.19 , Cukier [g]: 15.95 , Sód [mg]: 313.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.79 , Sól: 0.74 , WW: 5.52	E: 113.4 kcal , B: 2.46 g , T: 0.69 g , W: 24.84 g , Błonnik [g]: 0.99 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.85 , Cukier [g]: 0.42 , Sód [mg]: 2.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.01 , WW: 2.28	E: 486.05 kcal , B: 21.31 g , T: 20.88 g , W: 56.42 g , Błonnik [g]: 5.08 , BW [g]: 13.27 , Wp [g]: 51.34 , Cukier [g]: 2.02 , Sód [mg]: 736.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.87 , Sól: 1.83 , WW: 5.14	E: 80 kcal , B: 0.64 g , T: 0.64 g , W: 19.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.16 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.76

Jadłospis		Wtorek (2026-07-14)			
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 2414.15 kcal , B: 95.68 g , T: 83.96 g , W: 338.03 g , Błonnik [g]: 32.08 , BW [g]: 54.81 , Wp [g]: 305.94 , Cukier [g]: 50.73 , Sód [mg]: 1877.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.13 , Sól: 4.65 , WW: 26.12	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Sałata 25g Zupa mleczna z kaszą jeczmienną 300g (<u>mleko,gluten</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (<u>mleko</u>) E: 793.48 kcal , B: 37.29 g , T: 23.76 g , W: 111.98 g , Błonnik [g]: 7.73 , BW [g]: 25.08 , Wp [g]: 104.25 , Cukier [g]: 16.65 , Sód [mg]: 880.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.04 , Sól: 2.21 , WW: 10.25	Obiad Zupa grysikowa 299g (<u>gluten,jaja,seler,mleko</u>) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Makaron w sosie z brokułem i kurczakiem 350g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 933.07 kcal , B: 33.77 g , T: 38.33 g , W: 123.56 g , Błonnik [g]: 15.91 , BW [g]: 16.43 , Wp [g]: 107.64 , Cukier [g]: 15.4 , Sód [mg]: 263.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.2 , Sól: 0.6 , WW: 6.34	Podwieczorek Wafle ryżowe 30g E: 113.4 kcal , B: 2.46 g , T: 0.69 g , W: 24.84 g , Błonnik [g]: 0.99 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.85 , Cukier [g]: 0.42 , Sód [mg]: 2.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.01 , WW: 2.28	Kolacja Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połudwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 494.2 kcal , B: 21.52 g , T: 20.54 g , W: 58.29 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 13.3 , Wp [g]: 54.04 , Cukier [g]: 2.74 , Sód [mg]: 728.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.75 , Sól: 1.82 , WW: 5.49	Posiłek nocny Jabłko 160g E: 80 kcal , B: 0.64 g , T: 0.64 g , W: 19.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.16 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.76
	D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 1958.95 kcal , B: 82.48 g , T: 93.5 g , W: 218.09 g , Błonnik [g]: 38.13 , BW [g]: 54.62 , Wp [g]: 179.96 , Cukier [g]: 43.05 , Sód [mg]: 2187.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 37.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.85 , Sól: 5.4 , WW: 15.79	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Sałata 10g Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) E: 485 kcal , B: 21.46 g , T: 22.63 g , W: 53.74 g , Błonnik [g]: 9.14 , BW [g]: 14.42 , Wp [g]: 44.6 , Cukier [g]: 3.29 , Sód [mg]: 998.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.56 , Sól: 2.49 , WW: 4.43	Obiad Zupa warzywna 300g (<u>seler,mleko</u>) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Makaron w sosie śmietanowym z brokułem i kurczakiem 350g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 797.8 kcal , B: 28.97 g , T: 42.38 g , W: 85.26 g , Błonnik [g]: 17.14 , BW [g]: 16.13 , Wp [g]: 68.12 , Cukier [g]: 16.3 , Sód [mg]: 315.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.71 , Sól: 0.73 , WW: 4.51	Podwieczorek <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	Kolacja Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połudwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży 50g Jaja kurze całe, gotowane 110g (<u>jaja</u>) Rzodkiewka 15g E: 544.15 kcal , B: 27.41 g , T: 26.35 g , W: 54.23 g , Błonnik [g]: 8.65 , BW [g]: 20.07 , Wp [g]: 45.58 , Cukier [g]: 2.44 , Sód [mg]: 830.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.38 , Sól: 2.07 , WW: 4.49

Jadłospis	Wtorek (2026-07-14)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2608.43 kcal , B: 110.42 g , T: 93.78 g , W: 350.55 g , Błonnik [g]: 33.89 , BW [g]: 68.22 , Wp [g]: 316.64 , Cukier [g]: 58.92 , Sód [mg]: 2079.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.5 , Sól: 5.15 , WW: 27.02	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Sałata 25g Zupa mleczna z kaszą jecmienneą 300g (<u>mleko,gluten</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (<u>mleko</u>) E: 867.56 kcal , B: 44.61 g , T: 28.09 g , W: 113.44 g , Błonnik [g]: 7.83 , BW [g]: 32.24 , Wp [g]: 105.61 , Cukier [g]: 17.87 , Sód [mg]: 895.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.13 , Sól: 2.24 , WW: 10.4	Brzoskwinia 90g E: 45 kcal , B: 0.9 g , T: 0.18 g , W: 10.71 g , Błonnik [g]: 1.71 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 9 , Cukier [g]: 6.93 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0.01 , WW: 0.72	Zupa grysikowa 300g (<u>gluten,jaja,seler,mleko</u>) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Makaron w sosie jogurtowym z brokołem i kurczakiem 350g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 933.37 kcal , B: 33.78 g , T: 38.35 g , W: 123.61 g , Błonnik [g]: 15.91 , BW [g]: 16.44 , Wp [g]: 107.68 , Cukier [g]: 15.41 , Sód [mg]: 263.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.21 , Sól: 0.6 , WW: 6.34	Wafle ryżowe 30g E: 113.4 kcal , B: 2.46 g , T: 0.69 g , W: 24.84 g , Błonnik [g]: 0.99 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.85 , Cukier [g]: 0.42 , Sód [mg]: 2.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.01 , WW: 2.28	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 569.1 kcal , B: 28.03 g , T: 25.83 g , W: 58.59 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 19.54 , Wp [g]: 54.34 , Cukier [g]: 2.77 , Sód [mg]: 911.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.94 , Sól: 2.28 , WW: 5.52	Jabłko 160g E: 80 kcal , B: 0.64 g , T: 0.64 g , W: 19.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.16 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.76

Jadłospis	Wtorek (2026-07-14)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2498.31 kcal , B: 116.1 g , T: 93.11 g , W: 319.93 g , Błonnik [g]: 37.19 , BW [g]: 77.7 , Wp [g]: 282.74 , Cukier [g]: 55.09 , Sód [mg]: 2538.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.59 , Sól: 6.31 , WW: 25.05	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szyńka z piersi kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą jecmienną 300g (<u>mleko,gluten</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) E: 875.46 kcal , B: 40.69 g , T: 33.07 g , W: 108.68 g , Błonnik [g]: 8.9 , BW [g]: 28.94 , Wp [g]: 99.78 , Cukier [g]: 15.28 , Sód [mg]: 1375.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.32 , Sól: 3.44 , WW: 9.75	Brzoskwinia 90g E: 45 kcal , B: 0.9 g , T: 0.18 g , W: 10.71 g , Błonnik [g]: 1.71 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 9 , Cukier [g]: 6.93 , Sód [mg]: 2.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0.01 , WW: 0.72	Zupa grysikowa 300g (<u>gluten,jaja,seler,mleko</u>) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Makaron w sosie śmietanowym z brokułem i kurczakiem 350g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 784 kcal , B: 43.2 g , T: 28.2 g , W: 99.56 g , Błonnik [g]: 17.31 , BW [g]: 28.59 , Wp [g]: 82.25 , Cukier [g]: 14.89 , Sód [mg]: 340.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.68 , Sól: 0.81 , WW: 5.35	Wafle ryżowe 30g E: 113.4 kcal , B: 2.46 g , T: 0.69 g , W: 24.84 g , Błonnik [g]: 0.99 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.85 , Cukier [g]: 0.42 , Sód [mg]: 2.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.01 , WW: 2.28	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży 50g Jaja kurze całe, gotowane 110g (<u>jaja</u>) Rzodkiewka 15g E: 600.45 kcal , B: 28.21 g , T: 30.33 g , W: 56.78 g , Błonnik [g]: 5.08 , BW [g]: 20.17 , Wp [g]: 51.7 , Cukier [g]: 2.05 , Sód [mg]: 814.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.37 , Sól: 2.03 , WW: 5.19	Jabłko 160g E: 80 kcal , B: 0.64 g , T: 0.64 g , W: 19.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.16 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.76

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

środa (2026-07-15)						
Jadłospis						
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2045.21 kcal , B: 96.99 g , T: 76.59 g , W: 253.17 g , Błonnik [g]: 20.72 , BW [g]: 68.61 , Wp [g]: 232.48 , Cukier [g]: 47.19 , Sód [mg]: 3532.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.62 , Sól: 8.78 , WW: 19.9	Śniadanie Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rzodkiewka 15g <u>Ser</u> żółty 30g (<u>mleko</u>) E: 820.21 kcal , B: 33.85 g , T: 28.75 g , W: 110.27 g , Błonnik [g]: 6.74 , BW [g]: 22.94 , Wp [g]: 103.54 , Cukier [g]: 14.81 , Sód [mg]: 1064.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.77 , Sól: 2.65 , WW: 6.34	Obiad Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 121g (<u>gluten,jaja</u>) Mizeria (żywienie zbiorowe) 120g (<u>mleko</u>) Zupa jarzynowa 300g (<u>seler</u>) E: 563.32 kcal , B: 36.57 g , T: 23.8 g , W: 54.54 g , Błonnik [g]: 7.18 , BW [g]: 29.36 , Wp [g]: 47.38 , Cukier [g]: 8.41 , Sód [mg]: 1695.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.58 , Sól: 4.21 , WW: 5.35	Podwieczorek Biskopky 30g (<u>gluten,jaja</u>) E: 116.4 kcal , B: 2.39 g , T: 1.13 g , W: 24.38 g , Błonnik [g]: 0.41 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.97 , Cukier [g]: 14.37 , Sód [mg]: 48.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23 , Sól: 0.12 , WW: 2.37	Kolacja Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Salata 10g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 50g Pieczony pasztet drobiowy 50g (<u>seler,jaja</u>) E: 493.28 kcal , B: 20.18 g , T: 21.41 g , W: 58.48 g , Błonnik [g]: 6.39 , BW [g]: 12.31 , Wp [g]: 52.09 , Cukier [g]: 4.1 , Sód [mg]: 684.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.98 , Sól: 1.7 , WW: 5.24	Posilek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 2006.95 kcal , B: 81.71 g , T: 76.07 g , W: 259.86 g , Błonnik [g]: 19.96 , BW [g]: 47.37 , Wp [g]: 239.88 , Cukier [g]: 50.77 , Sód [mg]: 1781.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.8 , Sól: 4.42 , WW: 20.68	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g Salata 25g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 879.23 kcal , B: 29.99 g , T: 35.25 g , W: 113.72 g , Błonnik [g]: 5.52 , BW [g]: 14.48 , Wp [g]: 108.19 , Cukier [g]: 14.98 , Sód [mg]: 824.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.63 , Sól: 2.06 , WW: 6.67	Obiad Zupa jarzynowa 301g (<u>seler</u>) Ziemniaki 200g Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 110g (<u>jaja</u>) Herbata owocowa 250g Buraki gotowane skropione oliwą 120g E: 462.04 kcal , B: 24.81 g , T: 16.96 g , W: 57.51 g , Błonnik [g]: 9.36 , BW [g]: 16.55 , Wp [g]: 48.14 , Cukier [g]: 12.75 , Sód [mg]: 187.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.98 , Sól: 0.44 , WW: 5.52	Podwieczorek Biskopky 30g (<u>gluten,jaja</u>) E: 116.4 kcal , B: 2.39 g , T: 1.13 g , W: 24.38 g , Błonnik [g]: 0.41 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.97 , Cukier [g]: 14.37 , Sód [mg]: 48.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23 , Sól: 0.12 , WW: 2.37	Kolacja Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Salata 25g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Pieczony pasztet drobiowy 50g (<u>seler,jaja</u>) E: 497.28 kcal , B: 20.52 g , T: 21.23 g , W: 58.75 g , Błonnik [g]: 4.67 , BW [g]: 12.34 , Wp [g]: 54.08 , Cukier [g]: 3.17 , Sód [mg]: 680.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.9 , Sól: 1.7 , WW: 5.52	Posilek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	

środa (2026-07-15)						
Jadłospis						
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 1845.87 kcal, B: 83.21 g, T: 90.24 g, W: 190.69 g, Błonnik [g]: 29.97, BW [g]: 60.85, Wp [g]: 160.72, Cukier [g]: 34.57, Sód [mg]: 2506.45, Kwasy tł. nas. [g]: 36.43, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.63, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.93, Sól: 6.24, WW: 16.54	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rzodkiewka 15g Ser żółty 60g (<u>mleko</u>) E: 598.5 kcal, B: 29.38 g, T: 31.65 g, W: 53.75 g, Błonnik [g]: 9.03, BW [g]: 22.73, Wp [g]: 44.73, Cukier [g]: 3.05, Sód [mg]: 1194.1, Kwasy tł. nas. [g]: 18.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.46, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.77, Sól: 2.97, WW: 4.41	Obiad Zupa jarzynowa 301g (<u>seler</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 120g (<u>gluten,jaja</u>) Mizeria (żywienie zbiorowe) 120g (<u>mleko</u>) E: 557.66 kcal, B: 27.66 g, T: 26.79 g, W: 55.77 g, Błonnik [g]: 8.01, BW [g]: 19.97, Wp [g]: 47.74, Cukier [g]: 8.01, Sód [mg]: 561.45, Kwasy tł. nas. [g]: 6.56, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.78, Sól: 1.39, WW: 5.35	Podwieczorek Gruszka 135g E: 78.3 kcal, B: 0.81 g, T: 0.27 g, W: 19.44 g, Błonnik [g]: 2.84, BW [g]: 0, Wp [g]: 16.61, Cukier [g]: 13.37, Sód [mg]: 2.7, Kwasy tł. nas. [g]: 0.05, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.01, WW: 1.62	Kolacja Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Salata 10g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 50g Pieczony pasztet drobiowy 70g (<u>seler,jaja</u>) E: 559.41 kcal, B: 21.36 g, T: 30.03 g, W: 56.23 g, Błonnik [g]: 10.09, BW [g]: 14.15, Wp [g]: 46.14, Cukier [g]: 4.64, Sód [mg]: 708.2, Kwasy tł. nas. [g]: 10.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.2, Sól: 1.77, WW: 4.56	Posilek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6	
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2491.66 kcal, B: 105.48 g, T: 104.87 g, W: 293.79 g, Błonnik [g]: 22.62, BW [g]: 65.66, Wp [g]: 271.16, Cukier [g]: 76.51, Sód [mg]: 2241.37, Kwasy tł. nas. [g]: 51.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.39, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.88, Sól: 5.57, WW: 23.45	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g Salata 25g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser twarogowy w plastrach 80g E: 1082.83 kcal, B: 40.14 g, T: 52.32 g, W: 116.02 g, Błonnik [g]: 5.52, BW [g]: 20.63, Wp [g]: 110.49, Cukier [g]: 15.28, Sód [mg]: 1070.37, Kwasy tł. nas. [g]: 33.26, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.82, Sól: 2.68, WW: 6.7	II śniadanie Banan 130g E: 126.1 kcal, B: 1.3 g, T: 0.39 g, W: 30.55 g, Błonnik [g]: 2.21, BW [g]: 0, Wp [g]: 28.34, Cukier [g]: 24.96, Sód [mg]: 1.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.16, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08, Sól: 0, WW: 2.6	Obiad Zupa jarzynowa 301g (<u>seler</u>) Ziemniaki 200g Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 110g (<u>jaja</u>) Herbata owocowa 250g Buraki gotowane skropione oliwą 120g E: 462.04 kcal, B: 24.81 g, T: 16.96 g, W: 57.51 g, Błonnik [g]: 9.36, BW [g]: 16.55, Wp [g]: 48.14, Cukier [g]: 12.75, Sód [mg]: 187.97, Kwasy tł. nas. [g]: 3.9, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.21, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.98, Sól: 0.44, WW: 5.52	Podwieczorek Biskopky 30g (<u>gluten,jaja</u>) E: 116.4 kcal, B: 2.39 g, T: 1.13 g, W: 24.38 g, Błonnik [g]: 0.41, BW [g]: 0, Wp [g]: 23.97, Cukier [g]: 14.37, Sód [mg]: 48.3, Kwasy tł. nas. [g]: 0.3, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.37, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23, Sól: 0.12, WW: 2.37	Kolacja Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Salata 25g Szynka z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Pieczony pasztet drobiowy 100g (<u>seler,jaja</u>) E: 652.29 kcal, B: 32.84 g, T: 32.57 g, W: 59.83 g, Błonnik [g]: 5.12, BW [g]: 24.48, Wp [g]: 54.72, Cukier [g]: 3.65, Sód [mg]: 893.43, Kwasy tł. nas. [g]: 13.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.71, Sól: 2.23, WW: 5.66	Posilek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6

Jadłospis	środa (2026-07-15)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2340.84 kcal , B: 109.7 g , T: 89.29 g , W: 287.62 g , Błonnik [g]: 24.23 , BW [g]: 79.31 , Wp [g]: 263.4 , Cukier [g]: 73.53 , Sód [mg]: 2862.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.82 , Sól: 7.11 , WW: 22.82	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 50g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rzodkiewka 15g <u>Ser</u> żółty 30g (<u>mleko</u>) E: 895.33 kcal , B: 40.01 g , T: 34.22 g , W: 110.54 g , Błonnik [g]: 6.73 , BW [g]: 29.1 , Wp [g]: 103.81 , Cukier [g]: 15.11 , Sód [mg]: 1309.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.96 , Sól: 3.27 , WW: 6.38	Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	Zupa jarzynowa 301g (<u>seler</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 121g (<u>gluten,jaja</u>) Mizeria (żywienie zbiorowe) 120g (<u>mleko</u>) E: 502.72 kcal , B: 29.5 g , T: 19.3 g , W: 57.09 g , Błonnik [g]: 8.04 , BW [g]: 21.76 , Wp [g]: 49.05 , Cukier [g]: 9.01 , Sód [mg]: 565.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.7 , Sól: 1.39 , WW: 5.49	Biszkopty 30g (<u>gluten,jaja</u>) E: 116.4 kcal , B: 2.39 g , T: 1.13 g , W: 24.38 g , Błonnik [g]: 0.41 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.97 , Cukier [g]: 14.37 , Sód [mg]: 48.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.23 , Sól: 0.12 , WW: 2.37	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Sałata 10g Szynka z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 50g Pieczony pasztet drobiowy 100g (<u>seler,jaja</u>) E: 648.29 kcal , B: 32.5 g , T: 32.75 g , W: 59.56 g , Błonnik [g]: 6.84 , BW [g]: 24.45 , Wp [g]: 52.73 , Cukier [g]: 4.58 , Sód [mg]: 897.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.79 , Sól: 2.23 , WW: 5.38	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-07-16)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2065.81 kcal, B: 79.45 g, T: 84.96 g, W: 262.64 g, Błonnik [g]: 30.18, BW [g]: 41.2, Wp [g]: 232.4, Cukier [g]: 55.24, Sód [mg]: 2306.87, Kwasy tł. nas. [g]: 30.99, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.75, Sól: 5.08, WW: 23.48	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 10g Pomidor 50g Hummus 60g (<u>sezam</u>) E: 720.16 kcal, B: 27.67 g, T: 30.46 g, W: 89.52 g, Błonnik [g]: 9.28, BW [g]: 13.76, Wp [g]: 80.24, Cukier [g]: 15.45, Sód [mg]: 1025.21, Kwasy tł. nas. [g]: 13.24, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.89, Sól: 1.92, WW: 6.94	Surówka z marchewki z porą 120g Ziemniaki 200g Krem z groszku i brokułu 299g Herbata owocowa 250g Karkówka w sosie (żywienie zbiorowe) 200g (<u>gluten,mleko</u>) E: 690.65 kcal, B: 26.63 g, T: 33.22 g, W: 78.47 g, Błonnik [g]: 13.85, BW [g]: 12.81, Wp [g]: 64.56, Cukier [g]: 15.22, Sód [mg]: 464.81, Kwasy tł. nas. [g]: 7.02, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.26, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.7, Sól: 1.13, WW: 7.91	Nektarynka 120g E: 60 kcal, B: 1.08 g, T: 0.24 g, W: 14.16 g, Błonnik [g]: 1.44, BW [g]: 0, Wp [g]: 12.72, Cukier [g]: 10.8, Sód [mg]: 1.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.1, Sól: 0, WW: 1.08	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połędwica z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży 50g Salata 10g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g (<u>mleko</u>) E: 464.2 kcal, B: 21.61 g, T: 17.74 g, W: 57.45 g, Błonnik [g]: 5.22, BW [g]: 14.27, Wp [g]: 52.23, Cukier [g]: 3.72, Sód [mg]: 726.55, Kwasy tł. nas. [g]: 10.31, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.5, Sól: 1.81, WW: 5.27	Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal, B: 2.46 g, T: 3.3 g, W: 23.04 g, Błonnik [g]: 0.39, BW [g]: 0.36, Wp [g]: 22.65, Cukier [g]: 10.05, Sód [mg]: 89.1, Kwasy tł. nas. [g]: 0.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56, Sól: 0.22, WW: 2.28

Czwartek (2026-07-16)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 1959.1 kcal, B: 99.13 g, T: 68.88 g, W: 246.65 g, Błonnik [g]: 20.63, BW [g]: 69.92, Wp [g]: 226.01, Cukier [g]: 56.7, Sód [mg]: 2495.49, Kwasy tł. nas. [g]: 37.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.28, Sól: 6.21, WW: 22.36	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Serek Almette <u>śmietankowy</u> 60g (<u>mleko</u>) E: 767.14 kcal, B: 27.33 g, T: 37.14 g, W: 83.72 g, Błonnik [g]: 4.87, BW [g]: 17.58, Wp [g]: 78.82, Cukier [g]: 16.74, Sód [mg]: 907.41, Kwasy tł. nas. [g]: 23.73, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.31, Sól: 2.27, WW: 6.92	Obiad Ziemniaki 200g Drobiowa pieczona pieczeń rzymska w sosie koperkowym 200g (<u>jaja,mleko</u>) Herbata owocowa 250g Surówka z marchwi (żywienie zbiorowe) 120g Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 300g E: 523.96 kcal, B: 46.01 g, T: 10.44 g, W: 66.16 g, Błonnik [g]: 9.68, BW [g]: 37.68, Wp [g]: 56.5, Cukier [g]: 14.77, Sód [mg]: 779.03, Kwasy tł. nas. [g]: 3.48, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 3.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.77, Sól: 1.92, WW: 6.48	Podwieczorek Nektarynka 120g E: 60 kcal, B: 1.08 g, T: 0.24 g, W: 14.16 g, Błonnik [g]: 1.44, BW [g]: 0, Wp [g]: 12.72, Cukier [g]: 10.8, Sód [mg]: 1.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.1, Sól: 0, WW: 1.08	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Sałata 25g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>mleko</u>) E: 477.2 kcal, B: 22.25 g, T: 17.76 g, W: 59.57 g, Błonnik [g]: 4.25, BW [g]: 14.3, Wp [g]: 55.32, Cukier [g]: 4.34, Sód [mg]: 718.75, Kwasy tł. nas. [g]: 10.33, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.54, Sól: 1.8, WW: 5.6	Posilek nocny Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal, B: 2.46 g, T: 3.3 g, W: 23.04 g, Błonnik [g]: 0.39, BW [g]: 0.36, Wp [g]: 22.65, Cukier [g]: 10.05, Sód [mg]: 89.1, Kwasy tł. nas. [g]: 0.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56, Sól: 0.22, WW: 2.28	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 1976.42 kcal, B: 75.61 g, T: 89.48 g, W: 236.97 g, Błonnik [g]: 38.13, BW [g]: 41.79, Wp [g]: 198.81, Cukier [g]: 49.15, Sód [mg]: 1908.45, Kwasy tł. nas. [g]: 29.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 37.95, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.79, Sól: 4.74, WW: 20.62	Śniadanie Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Pomidor 50g Hummus paprykowy 60g E: 525.5 kcal, B: 16.11 g, T: 24.26 g, W: 66.28 g, Błonnik [g]: 10.43, BW [g]: 5.31, Wp [g]: 55.85, Cukier [g]: 4.36, Sód [mg]: 921.75, Kwasy tł. nas. [g]: 9.59, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.08, Sól: 2.3, WW: 5.16	Obiad Surówka z marchewki z porą 120g Ziemniaki 200g Krem z groszku i brokułu 299g Herbata owocowa 250g Karkówka w sosie (żywienie zbiorowe) 201g (<u>gluten,mleko</u>) E: 799.62 kcal, B: 27.59 g, T: 44.11 g, W: 80.39 g, Błonnik [g]: 14.27, BW [g]: 12.93, Wp [g]: 66.09, Cukier [g]: 12.73, Sód [mg]: 217.65, Kwasy tł. nas. [g]: 8.61, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.82, Sól: 0.53, WW: 7.85	Podwieczorek Nektarynka 120g E: 60 kcal, B: 1.08 g, T: 0.24 g, W: 14.16 g, Błonnik [g]: 1.44, BW [g]: 0, Wp [g]: 12.72, Cukier [g]: 10.8, Sód [mg]: 1.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.1, Sól: 0, WW: 1.08	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży 50g Sałata 10g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 100g (<u>mleko</u>) E: 511.3 kcal, B: 30.19 g, T: 20.23 g, W: 56.78 g, Błonnik [g]: 8.79, BW [g]: 23.55, Wp [g]: 47.99, Cukier [g]: 5.74, Sód [mg]: 764.65, Kwasy tł. nas. [g]: 11.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.99, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.65, Sól: 1.9, WW: 4.77	Posilek nocny Jabłko 160g E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g, Błonnik [g]: 3.2, BW [g]: 0, Wp [g]: 16.16, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 3.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76	

Jadłospis	Czwartek (2026-07-16)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2208.34 kcal, B: 122.41 g, T: 82.83 g, W: 254.11 g, Błonnik [g]: 20.63, BW [g]: 93.2, Wp [g]: 233.47, Cukier [g]: 63.88, Sód [mg]: 2970.77, Kwasy tł. nas. [g]: 46.35, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.95, Sól: 7.39, WW: 23.2	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 60g (<u>mleko</u>) E: 829.44 kcal, B: 32.49 g, T: 41.74 g, W: 83.78 g, Błonnik [g]: 4.87, BW [g]: 22.74, Wp [g]: 78.88, Cukier [g]: 16.8, Sód [mg]: 1091.46, Kwasy tł. nas. [g]: 26.61, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.77, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.48, Sól: 2.73, WW: 6.95	II śniadanie <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6	Obiad Ziemniaki 200g Drobiowa pieczona pieczeń rzymska w sosie koperkowym 200g (<u>jaja,mleko</u>) Herbata owocowa 250g Surówka z marchwi (żywienie zbiorowe) 120g Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 300g E: 524 kcal, B: 46.01 g, T: 10.44 g, W: 66.15 g, Błonnik [g]: 9.68, BW [g]: 37.68, Wp [g]: 56.49, Cukier [g]: 14.76, Sód [mg]: 778.91, Kwasy tł. nas. [g]: 3.48, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 3.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.78, Sól: 1.92, WW: 6.49	Podwieczorek Nektarynka 120g E: 60 kcal, B: 1.08 g, T: 0.24 g, W: 14.16 g, Błonnik [g]: 1.44, BW [g]: 0, Wp [g]: 12.72, Cukier [g]: 10.8, Sód [mg]: 1.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.1, Sól: 0, WW: 1.08	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Sałata 25g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 100g (<u>mleko</u>) E: 612.1 kcal, B: 36.37 g, T: 25.61 g, W: 61.48 g, Błonnik [g]: 4.25, BW [g]: 28.42, Wp [g]: 57.23, Cukier [g]: 5.97, Sód [mg]: 970.1, Kwasy tł. nas. [g]: 14.84, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.97, Sól: 2.42, WW: 5.8	Posiłek nocny Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal, B: 2.46 g, T: 3.3 g, W: 23.04 g, Błonnik [g]: 0.39, BW [g]: 0.36, Wp [g]: 22.65, Cukier [g]: 10.05, Sód [mg]: 89.1, Kwasy tł. nas. [g]: 0.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56, Sól: 0.22, WW: 2.28

Jadłospis	Czwartek (2026-07-16)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2240.15 kcal , B: 103.15 g , T: 90.28 g , W: 270.55 g , Błonnik [g]: 30.42 , BW [g]: 64.5 , Wp [g]: 240.07 , Cukier [g]: 62.64 , Sód [mg]: 2784.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.52 , Sól: 6.27 , WW: 24.34	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 10g Pomidor 50g Hummus 60g (<u>sezam</u>) E: 782.64 kcal , B: 32.85 g , T: 35.07 g , W: 89.59 g , Błonnik [g]: 9.28 , BW [g]: 18.94 , Wp [g]: 80.31 , Cukier [g]: 15.53 , Sód [mg]: 1209.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.06 , Sól: 2.38 , WW: 6.98	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	Surówka z marchewki z porą 120g Ziemniaki 200g Krem z groszku i brokułu 300g Herbata owocowa 250g Karkówka w sosie (żywienie zbiorowe) 200g (<u>gluten,mleko</u>) E: 615.61 kcal , B: 27.03 g , T: 24.58 g , W: 78.9 g , Błonnik [g]: 14.09 , BW [g]: 12.81 , Wp [g]: 64.75 , Cukier [g]: 15.41 , Sód [mg]: 467.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.81 , Sól: 1.14 , WW: 7.93	Nektarynka 120g E: 60 kcal , B: 1.08 g , T: 0.24 g , W: 14.16 g , Błonnik [g]: 1.44 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 12.72 , Cukier [g]: 10.8 , Sód [mg]: 1.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.1 , Sól: 0 , WW: 1.08	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży 50g Salata 10g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 100g (<u>mleko</u>) E: 599.1 kcal , B: 35.73 g , T: 25.59 g , W: 59.36 g , Błonnik [g]: 5.22 , BW [g]: 28.39 , Wp [g]: 54.14 , Cukier [g]: 5.35 , Sód [mg]: 977.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.93 , Sól: 2.43 , WW: 5.47	Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal , B: 2.46 g , T: 3.3 g , W: 23.04 g , Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-07-17)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2244.42 kcal , B: 91.12 g , T: 79.32 g , W: 311.04 g , Błonnik [g]: 30.47 , BW [g]: 49.19 , Wp [g]: 280.59 , Cukier [g]: 50.25 , Sód [mg]: 2628.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.27 , Sól: 5.5 , WW: 28.04	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Sałata 25g Ogórek świeży 50g <u>Owsianka</u> 300g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 715.83 kcal , B: 31.28 g , T: 27.72 g , W: 89.57 g , Błonnik [g]: 7.69 , BW [g]: 19.35 , Wp [g]: 81.88 , Cukier [g]: 13.1 , Sód [mg]: 891.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.1 , Sól: 2.21 , WW: 8.14	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 299g (<u>seler.gluten,jaja</u>) Ryba zapiekana z masłem, koprem i cytryną 150g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 120g Herbata owocowa 250g E: 740.09 kcal , B: 37.71 g , T: 22.25 g , W: 104.34 g , Błonnik [g]: 10.48 , BW [g]: 23.45 , Wp [g]: 93.88 , Cukier [g]: 8.27 , Sód [mg]: 242.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.72 , Sól: 0.57 , WW: 9.75	Podwieczorek Wafle ryżowe 30g E: 113.4 kcal , B: 2.46 g , T: 0.69 g , W: 24.84 g , Błonnik [g]: 0.99 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.85 , Cukier [g]: 0.42 , Sód [mg]: 2.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.01 , WW: 2.28	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Hummus pomidorowy 60g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 50g E: 549 kcal , B: 18.37 g , T: 28.27 g , W: 61.74 g , Błonnik [g]: 9.1 , BW [g]: 6.39 , Wp [g]: 52.64 , Cukier [g]: 3.5 , Sód [mg]: 1490.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.37 , Sól: 2.71 , WW: 5.27	Posilek nocny Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6

Piątek (2026-07-17)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07 E: 1941.38 kcal , B: 80.79 g , T: 64.26 g , W: 271.04 g , Błonnik [g]: 20.88 , BW [g]: 48.4 , Wp [g]: 250.16 , Cukier [g]: 60.13 , Sód [mg]: 1778.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.99 , Sól: 4.42 , WW: 25.26	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Sałata 25g Pomidor 50g <u>Owsianka</u> 300g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 748.55 kcal , B: 31.52 g , T: 30.31 g , W: 91.11 g , Błonnik [g]: 6.51 , BW [g]: 19.19 , Wp [g]: 84.59 , Cukier [g]: 13.39 , Sód [mg]: 881.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.15 , Sól: 2.2 , WW: 8.44	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 300g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ryba zapiekana z masłem, koprem i cytryną 150g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Herbata owocowa 250g Gotowana cukinia z oliwą 120g E: 491.73 kcal , B: 30.96 g , T: 17.67 g , W: 55.38 g , Błonnik [g]: 6.92 , BW [g]: 22.79 , Wp [g]: 48.47 , Cukier [g]: 8.3 , Sód [mg]: 243.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.48 , Sól: 0.58 , WW: 5.4	Podwieczorek Wafle ryżowe 30g E: 113.4 kcal , B: 2.46 g , T: 0.69 g , W: 24.84 g , Błonnik [g]: 0.99 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.85 , Cukier [g]: 0.42 , Sód [mg]: 2.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.01 , WW: 2.28	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 10g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Dżem morelowy 30g E: 461.6 kcal , B: 14.55 g , T: 15.2 g , W: 69.16 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 6.42 , Wp [g]: 64.91 , Cukier [g]: 13.06 , Sód [mg]: 650.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.28 , Sól: 1.63 , WW: 6.54	Posiłek nocny Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	
	D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07 E: 1978.74 kcal , B: 91.72 g , T: 85.34 g , W: 231.66 g , Błonnik [g]: 33.77 , BW [g]: 58.24 , Wp [g]: 197.9 , Cukier [g]: 23.91 , Sód [mg]: 2980.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.45 , Sól: 6.39 , WW: 19.95	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Sałata 25g Ogórek świeży 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 464.1 kcal , B: 19.3 g , T: 21.2 g , W: 53.82 g , Błonnik [g]: 9 , BW [g]: 11.97 , Wp [g]: 44.82 , Cukier [g]: 2.69 , Sód [mg]: 809 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.09 , Sól: 2.01 , WW: 4.46	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 299g (<u>seler,gluten,jaja</u>) Ryba zapiekana z masłem, koprem i cytryną 150g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 120g Herbata owocowa 250g E: 801.54 kcal , B: 37.6 g , T: 29.33 g , W: 103.9 g , Błonnik [g]: 10.42 , BW [g]: 23.45 , Wp [g]: 93.49 , Cukier [g]: 7.77 , Sód [mg]: 242.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.54 , Sól: 0.57 , WW: 9.66	Podwieczorek <u>Twarożek</u> Domowy grani naturalny 150g (<u>mleko</u>) E: 135 kcal , B: 16.5 g , T: 6 g , W: 3.6 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 16.5 , Wp [g]: 3.6 , Cukier [g]: 2.25 , Sód [mg]: 420 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.18 , Sól: 1.05 , WW: 0.3	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Hummus pomidorowy 60g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 50g E: 530.1 kcal , B: 17.6 g , T: 28.41 g , W: 59.22 g , Błonnik [g]: 12.67 , BW [g]: 6.32 , Wp [g]: 46.55 , Cukier [g]: 3.92 , Sód [mg]: 1506.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.44 , Sól: 2.75 , WW: 4.57	Posiłek nocny Kiwi 80g E: 48 kcal , B: 0.72 g , T: 0.4 g , W: 11.12 g , Błonnik [g]: 1.68 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 9.44 , Cukier [g]: 7.28 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.2 , Sól: 0.01 , WW: 0.96

Piątek (2026-07-17)						
Jadłospis	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2386.82 kcal , B: 114.21 g , T: 100.04 g , W: 268.11 g , Błonnik [g]: 21.03 , BW [g]: 81.11 , Wp [g]: 247.05 , Cukier [g]: 57.35 , Sód [mg]: 2504.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 53.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.95 , Sól: 6.25 , WW: 25.09	Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Salata 25g Pomidor 50g Owsianka 301g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 110g (<u>iaja</u>) E: 899.99 kcal , B: 43.89 g , T: 41.45 g , W: 91.48 g , Błonnik [g]: 6.51 , BW [g]: 31.08 , Wp [g]: 84.97 , Cukier [g]: 13.44 , Sód [mg]: 1198.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.07 , Sól: 3 , WW: 8.49	Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (<u>seler,gluten,iaja</u>) Ryba zapiekana z masłem, koprem i cytryną 199g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Herbata owocowa 250g Gotowana cukinia z oliwą 120g E: 552.03 kcal , B: 37.6 g , T: 21.15 g , W: 56 g , Błonnik [g]: 7.07 , BW [g]: 29.35 , Wp [g]: 48.93 , Cukier [g]: 8.49 , Sód [mg]: 282.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.62 , Sól: 0.68 , WW: 5.45	Wafle ryżowe 30g E: 113.4 kcal , B: 2.46 g , T: 0.69 g , W: 24.84 g , Błonnik [g]: 0.99 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.85 , Cukier [g]: 0.42 , Sód [mg]: 2.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.01 , WW: 2.28	Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Salata 10g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) E: 643.3 kcal , B: 24.96 g , T: 34.86 g , W: 59.74 g , Błonnik [g]: 4.25 , BW [g]: 16.68 , Wp [g]: 55.46 , Cukier [g]: 4.54 , Sód [mg]: 980.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.12 , Sól: 2.46 , WW: 5.67	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2545.1 kcal , B: 120.59 g , T: 96.57 g , W: 317.77 g , Błonnik [g]: 30.62 , BW [g]: 77.84 , Wp [g]: 287.15 , Cukier [g]: 55.97 , Sód [mg]: 3207.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.52 , Sól: 6.96 , WW: 28.77	Śniadanie Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Salata 25g Ogórek świeży 50g Owsianka 299g (<u>mleko,gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 110g (<u>iaja</u>) E: 829.5 kcal , B: 43.6 g , T: 34.72 g , W: 89.87 g , Błonnik [g]: 7.69 , BW [g]: 31.2 , Wp [g]: 82.18 , Cukier [g]: 13.1 , Sód [mg]: 1207.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.96 , Sól: 3.01 , WW: 8.19	Banan 130g E: 126.1 kcal , B: 1.3 g , T: 0.39 g , W: 30.55 g , Błonnik [g]: 2.21 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 28.34 , Cukier [g]: 24.96 , Sód [mg]: 1.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.08 , Sól: 0 , WW: 2.6	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 299g (<u>seler,gluten,iaja</u>) Ryba zapiekana z masłem, koprem i cytryną 199g (<u>mleko</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 120g Herbata owocowa 250g E: 800.2 kcal , B: 44.35 g , T: 25.71 g , W: 104.97 g , Błonnik [g]: 10.63 , BW [g]: 30.01 , Wp [g]: 94.34 , Cukier [g]: 8.46 , Sód [mg]: 282.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.86 , Sól: 0.67 , WW: 9.8	Wafle ryżowe 30g E: 113.4 kcal , B: 2.46 g , T: 0.69 g , W: 24.84 g , Błonnik [g]: 0.99 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.85 , Cukier [g]: 0.42 , Sód [mg]: 2.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.01 , WW: 2.28	Kolacja Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Salata 25g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Hummus pomidorowy 60g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 50g E: 623.9 kcal , B: 24.88 g , T: 33.56 g , W: 62.04 g , Błonnik [g]: 9.1 , BW [g]: 12.63 , Wp [g]: 52.94 , Cukier [g]: 3.53 , Sód [mg]: 1673.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.56 , Sól: 3.17 , WW: 5.3	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-07-18)				
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2609.94 kcal, B: 102.81 g, T: 88.05 g, W: 370.84 g, Błonnik [g]: 37.58, BW [g]: 48.86, Wp [g]: 333.23, Cukier [g]: 60.19, Sód [mg]: 3159.29, Kwasy tł. nas. [g]: 31.98, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.93, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.92, Sól: 7.35, WW: 26.14	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) Papryka czerwona 50g Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (gluten) Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Serek wiejski z rzodkiewką 100g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Ogórki konserwowe 25g (siarka,gorczyca)	Surówka kopenhaska 120g (siarka,gorczyca,mleko,siarka,gorczyca) Herbata owocowa 250g Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 300g (seler,mleko) Makaron z sosem miesno - warzywnym Bolognese 349g (gluten)	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (mleko)	Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z indyka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ogórek świeży 50g Salata 10g Herbata czarna 250g Salatka jarzynowa 150g (seler,jaja)	Jabłko 160g
	E: 839.08 kcal, B: 33.32 g, T: 24.42 g, W: 126.14 g, Błonnik [g]: 8.34, BW [g]: 20.39, Wp [g]: 117.79, Cukier [g]: 17.79, Sód [mg]: 1106.53, Kwasy tł. nas. [g]: 14.24, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.36, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.09, Sól: 2.76, WW: 6.46	E: 1000.77 kcal, B: 48.2 g, T: 26.56 g, W: 150.92 g, Błonnik [g]: 17.33, BW [g]: 17.11, Wp [g]: 133.59, Cukier [g]: 15.69, Sód [mg]: 1087.15, Kwasy tł. nas. [g]: 6.22, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.25, Sól: 2.46, WW: 11.2	E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6	E: 638.09 kcal, B: 16.65 g, T: 34.93 g, W: 68.92 g, Błonnik [g]: 8.71, BW [g]: 7.36, Wp [g]: 60.19, Cukier [g]: 5.69, Sód [mg]: 922.41, Kwasy tł. nas. [g]: 10.46, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.38, Sól: 2.02, WW: 6.12	E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g, Błonnik [g]: 3.2, BW [g]: 0, Wp [g]: 16.16, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 3.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76

Sobota (2026-07-18)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
E: 2391.31 kcal, B: 93.68 g, T: 76.19 g, W: 346.2 g, Błonnik [g]: 26.01, BW [g]: 51.26, Wp [g]: 320.16, Cukier [g]: 59.42, Sód [mg]: 4982.27, Kwasy tł. nas. [g]: 35.21, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.36, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.76, Sól: 10.79, WW: 27.53	Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) Pomidor 50g Chleb baltonowski 100g (gluten) Salata 15g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Serek wiejski z rzodkiewką 100g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko)	Herbata owocowa 250g Makaron z sosem miesno - warzywnym Bolognese 349g (gluten) Zupa koperkowa 301g (seler,gluten,mleko)	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (mleko)	Chleb baltonowski 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z indyka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Pomidor 50g Salata 25g Herbata czarna 250g Lekkostrawna salátka jarzynowa 150g (seler,jaja,mleko)	Jabłko 160g	
	E: 860.1 kcal, B: 33.35 g, T: 26.99 g, W: 124.76 g, Błonnik [g]: 6.56, BW [g]: 20.19, Wp [g]: 118.18, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 1003.11, Kwasy tł. nas. [g]: 15.92, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.22, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.04, Sól: 2.52, WW: 6.74	E: 896.83 kcal, B: 36.56 g, T: 29.57 g, W: 125.2 g, Błonnik [g]: 8.51, BW [g]: 17.72, Wp [g]: 116.7, Cukier [g]: 16.15, Sód [mg]: 3071.57, Kwasy tł. nas. [g]: 8.46, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.86, Sól: 6.3, WW: 11.95	E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6	E: 502.38 kcal, B: 19.13 g, T: 17.49 g, W: 71.38 g, Błonnik [g]: 7.74, BW [g]: 9.35, Wp [g]: 63.62, Cukier [g]: 6.73, Sód [mg]: 864.39, Kwasy tł. nas. [g]: 9.77, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.09, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.66, Sól: 1.86, WW: 6.48	E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g, Błonnik [g]: 3.2, BW [g]: 0, Wp [g]: 16.16, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 3.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
E: 2224.02 kcal, B: 88.98 g, T: 83.31 g, W: 301.49 g, Błonnik [g]: 43.13, BW [g]: 40.88, Wp [g]: 258.34, Cukier [g]: 49.5, Sód [mg]: 3091.78, Kwasy tł. nas. [g]: 29.14, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.48, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.78, Sól: 7.18, WW: 23.64	Herbata czarna 250g Papryka czerwona 50g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Serek wiejski z rzodkiewką 100g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Ogórki konserwowe 25g (siarka,gorczyzca)	Surówka kopenhaska 120g (siarka,gorczyzca,mleko,siarka,gorczyzca) Herbata owocowa 250g Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 300g (seler,mleko) Makaron z sosem miesno - warzywnym Bolognese 350g (gluten)	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (mleko)	Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Szynka z indyka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ogórek świeży 50g Salata 10g Herbata czarna 250g Salátka jarzynowa 150g (seler,jaja)	Jabłko 160g	
	E: 468.79 kcal, B: 20.12 g, T: 19.45 g, W: 58.81 g, Błonnik [g]: 10.28, BW [g]: 12.43, Wp [g]: 48.52, Cukier [g]: 6.69, Sód [mg]: 1014.12, Kwasy tł. nas. [g]: 11.38, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.84, Sól: 2.53, WW: 4.6	E: 1004.04 kcal, B: 48.34 g, T: 26.65 g, W: 151.42 g, Błonnik [g]: 17.37, BW [g]: 17.16, Wp [g]: 134.06, Cukier [g]: 15.68, Sód [mg]: 1095.95, Kwasy tł. nas. [g]: 6.24, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.29, Sól: 2.48, WW: 11.26	E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6	E: 619.19 kcal, B: 15.88 g, T: 35.07 g, W: 66.4 g, Błonnik [g]: 12.28, BW [g]: 7.29, Wp [g]: 54.1, Cukier [g]: 6.11, Sód [mg]: 938.51, Kwasy tł. nas. [g]: 10.46, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.45, Sól: 2.06, WW: 5.42	E: 80 kcal, B: 0.64 g, T: 0.64 g, W: 19.36 g, Błonnik [g]: 3.2, BW [g]: 0, Wp [g]: 16.16, Cukier [g]: 15.52, Sód [mg]: 3.2, Kwasy tł. nas. [g]: 0.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14, Sól: 0.01, WW: 1.76	

Jadłospis	Sobota (2026-07-18)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2556.79 kcal , B: 100.28 g , T: 81.03 g , W: 370.03 g , Błonnik [g]: 26.25 , BW [g]: 56.42 , Wp [g]: 343.74 , Cukier [g]: 75.8 , Sód [mg]: 5172.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.03 , Sól: 11.26 , WW: 29.96	Śniadanie Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) Pomidor 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Sałata 15g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Serek wiejski z rzodkiewką 100g (mleko) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) E: 897.5 kcal , B: 33.38 g , T: 31.11 g , W: 124.79 g , Błonnik [g]: 6.56 , BW [g]: 20.22 , Wp [g]: 118.21 , Cukier [g]: 15.55 , Sód [mg]: 1003.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.1 , Sól: 2.52 , WW: 6.74	II śniadanie Sok pomarańczowy 240g E: 103.2 kcal , B: 1.44 g , T: 0.24 g , W: 23.76 g , Błonnik [g]: 0.24 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.52 , Cukier [g]: 16.32 , Sód [mg]: 4.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.1 , Sól: 0.01 , WW: 2.4	Obiad Herbata owocowa 250g Makaron z sosem miesno - warzywnym Bolognese 349g (gluten) Zupa koperkowa 301g (seler,gluten,mleko) E: 896.81 kcal , B: 36.56 g , T: 29.57 g , W: 125.21 g , Błonnik [g]: 8.51 , BW [g]: 17.72 , Wp [g]: 116.7 , Cukier [g]: 16.15 , Sód [mg]: 3072.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.86 , Sól: 6.3 , WW: 11.95	Podwieczorek <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	Kolacja Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Sałata 25g Herbata czarna 250g Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g (seler,jaja,mleko) E: 527.28 kcal , B: 24.26 g , T: 17.97 g , W: 71.41 g , Błonnik [g]: 7.74 , BW [g]: 14.48 , Wp [g]: 63.65 , Cukier [g]: 6.76 , Sód [mg]: 1047.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.77 , Sól: 2.32 , WW: 6.51	Posiłek nocny Jabłko 160g E: 80 kcal , B: 0.64 g , T: 0.64 g , W: 19.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.16 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.76

Jadłospis	Sobota (2026-07-18)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
E: 2849.53 kcal , B: 114.9 g , T: 98.69 g , W: 394.67 g , Błonnik [g]: 37.81 , BW [g]: 59.03 , Wp [g]: 356.82 , Cukier [g]: 76.59 , Sód [mg]: 3586.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.67 , Sól: 8.41 , WW: 28.57	Herbata czarna 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 50g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Serek wiejski z rzodkiewką 100g (<u>mleko</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Ogórki konserwowe 25g (<u>siarka,gorczyca</u>)	Sok pomarańczowy 240g E: 103.2 kcal , B: 1.44 g , T: 0.24 g , W: 23.76 g , Błonnik [g]: 0.24 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 23.52 , Cukier [g]: 16.32 , Sód [mg]: 4.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.1 , Sól: 0.01 , WW: 2.4	Surówka kopenhaska 120g (<u>siarka,gorczyca,mleko,siarka,gorczyca</u>) Herbata owocowa 250g Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler,mleko</u>) Makaron z sosem miesno - warzywnym Bolognese 349g (<u>gluten</u>) E: 1000.74 kcal , B: 48.2 g , T: 26.56 g , W: 150.92 g , Błonnik [g]: 17.33 , BW [g]: 17.11 , Wp [g]: 133.59 , Cukier [g]: 15.69 , Sód [mg]: 1086.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.25 , Sól: 2.45 , WW: 11.2	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal , B: 4 g , T: 1.5 g , W: 5.5 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Szynka z indyka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek świeży 50g Sałata 10g Herbata czarna 250g Salatka jarzynowa 150g (<u>seler,jaja</u>) E: 700.39 kcal , B: 21.81 g , T: 39.53 g , W: 68.98 g , Błonnik [g]: 8.71 , BW [g]: 12.52 , Wp [g]: 60.25 , Cukier [g]: 5.75 , Sód [mg]: 1106.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.55 , Sól: 2.48 , WW: 6.15	Jabłko 160g E: 80 kcal , B: 0.64 g , T: 0.64 g , W: 19.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 16.16 , Cukier [g]: 15.52 , Sód [mg]: 3.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.01 , WW: 1.76
	E: 913.2 kcal , B: 38.81 g , T: 30.22 g , W: 126.15 g , Błonnik [g]: 8.33 , BW [g]: 25.4 , Wp [g]: 117.8 , Cukier [g]: 17.81 , Sód [mg]: 1346.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.57 , Sól: 3.36 , WW: 6.46					

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis		Niedziela (2026-07-19)			
D01 Dieta podstawowa 06.07 - 19.07 E: 2159.55 kcal, B: 106.05 g, T: 84.51 g, W: 257.18 g, Błonnik [g]: 26.64, BW [g]: 72.68, Wp [g]: 230.53, Cukier [g]: 40.64, Sód [mg]: 3312.05, Kwasy tł. nas. [g]: 37.2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.09, Sól: 7.23, WW: 21.63	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g (mleko,gluten) Szynka z piersi kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Pomidor 50g Rzodkiewka 15g Ser żółty 60g (mleko) E: 924.56 kcal, B: 42.67 g, T: 36.68 g, W: 111.02 g, Błonnik [g]: 9.32, BW [g]: 31.02, Wp [g]: 101.71, Cukier [g]: 15.28, Sód [mg]: 1323.1, Kwasy tł. nas. [g]: 21.34, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.61, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.43, Sól: 3.31, WW: 9.87	Kasza gryczana 200g Duszony schab w sosie pieczarkowym 150g (mleko) Herbata owocowa 250g Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) 300g (seler) Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) 120g E: 662.49 kcal, B: 39.48 g, T: 24.89 g, W: 74.99 g, Błonnik [g]: 10.36, BW [g]: 25.84, Wp [g]: 64.61, Cukier [g]: 11.37, Sód [mg]: 761.28, Kwasy tł. nas. [g]: 4.29, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.43, Sól: 1.87, WW: 5.37	Morele 80g E: 40 kcal, B: 0.72 g, T: 0.16 g, W: 9.52 g, Błonnik [g]: 1.36, BW [g]: 0, Wp [g]: 8.16, Cukier [g]: 6.24, Sód [mg]: 0.8, Kwasy tł. nas. [g]: 0.01, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.03, Sól: 0, WW: 0.72	Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Pasta jajeczna z koperkiem (50 g) 50g (jaja) Salata 10g Szynka wiejska 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ogórek kiszony 50g E: 480.5 kcal, B: 19.18 g, T: 21.28 g, W: 56.15 g, Błonnik [g]: 5.6, BW [g]: 11.82, Wp [g]: 50.55, Cukier [g]: 2.25, Sód [mg]: 1186.87, Kwasy tł. nas. [g]: 10.56, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.14, Sól: 1.95, WW: 5.07	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (mleko) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6

Niedziela (2026-07-19)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 06.07 - 19.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
	Chleb baltonowski 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g (mleko,gluten) Szynka z piersi kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Pomidor 50g Sałata 25g Ser żółty 60g (mleko) E: 958.14 kcal, B: 42.95 g, T: 39.56 g, W: 111.92 g, Błonnik [g]: 7.76, BW [g]: 30.79, Wp [g]: 104.16, Cukier [g]: 14.81, Sód [mg]: 1312.93, Kwasy tł. nas. [g]: 23.12, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.47, Sól: 3.29, WW: 10.19	Kasza gryczana 200g Duszony schab w sosie koperkowym 150g (mleko) Herbata owocowa 250g Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zupa lekkostrawna z pietruszką 300g (mleko,seler) E: 683.18 kcal, B: 36.84 g, T: 30.89 g, W: 69.33 g, Błonnik [g]: 10.23, BW [g]: 24.09, Wp [g]: 59.11, Cukier [g]: 14.09, Sód [mg]: 1002.67, Kwasy tł. nas. [g]: 8.69, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.89, Sól: 0.59, WW: 5.13	Morele 80g E: 40 kcal, B: 0.72 g, T: 0.16 g, W: 9.52 g, Błonnik [g]: 1.36, BW [g]: 0, Wp [g]: 8.16, Cukier [g]: 6.24, Sód [mg]: 0.8, Kwasy tł. nas. [g]: 0.01, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.03, Sól: 0, WW: 0.72	Chleb baltonowski 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Pasta jajeczna z koperkiem (50 g) 50g (jaja,mleko) Sałata 25g Szynka wiejska 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ogórek kiszony 50g E: 478.86 kcal, B: 19.87 g, T: 19.82 g, W: 57.7 g, Błonnik [g]: 4.28, BW [g]: 12.01, Wp [g]: 53.42, Cukier [g]: 2.25, Sód [mg]: 1176.47, Kwasy tł. nas. [g]: 10.51, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.67, Sól: 1.93, WW: 5.4	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (mleko) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.07 - 19.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
E: 1963.88 kcal, B: 92.12 g, T: 96.68 g, W: 196.35 g, Błonnik [g]: 30.1, BW [g]: 64.13, Wp [g]: 166.26, Cukier [g]: 28.01, Sód [mg]: 3061.06, Kwasy tł. nas. [g]: 35.27, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 40.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.72, Sól: 6.59, WW: 15.37	Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Szynka z piersi kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Pomidor 50g Rzodkiewka 15g Ser żółty 60g (mleko) E: 592 kcal, B: 29.72 g, T: 30.71 g, W: 54.14 g, Błonnik [g]: 9.38, BW [g]: 22.67, Wp [g]: 44.77, Cukier [g]: 3.49, Sód [mg]: 1227.4, Kwasy tł. nas. [g]: 18.23, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.01, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.78, Sól: 3.06, WW: 4.44	Kasza gryczana 200g Duszony schab w sosie pieczarkowym 150g (mleko) Herbata owocowa 250g Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) 301g (seler) Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) 120g E: 734.78 kcal, B: 39.35 g, T: 33.73 g, W: 73.26 g, Błonnik [g]: 10.19, BW [g]: 25.85, Wp [g]: 63.06, Cukier [g]: 9.83, Sód [mg]: 563.36, Kwasy tł. nas. [g]: 4.88, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.72, Sól: 1.37, WW: 5.21	Morele 80g E: 40 kcal, B: 0.72 g, T: 0.16 g, W: 9.52 g, Błonnik [g]: 1.36, BW [g]: 0, Wp [g]: 8.16, Cukier [g]: 6.24, Sód [mg]: 0.8, Kwasy tł. nas. [g]: 0.01, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.03, Sól: 0, WW: 0.72	Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Herbata czarna 250g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (jaja) Sałata 10g Szynka wiejska 30g (gluten,mleko,soja,seler) Ogórek kiszony 50g E: 545.1 kcal, B: 18.33 g, T: 30.58 g, W: 53.93 g, Błonnik [g]: 9.17, BW [g]: 11.61, Wp [g]: 44.77, Cukier [g]: 2.95, Sód [mg]: 1229.5, Kwasy tł. nas. [g]: 11.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.62, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.13, Sól: 2.06, WW: 4.4	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (mleko) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 4, Wp [g]: 5.5, Cukier [g]: 5.5, Sód [mg]: 40, Kwasy tł. nas. [g]: 1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06, Sól: 0.1, WW: 0.6	

Niedziela (2026-07-19)						
Jadłospis	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2447.01 kcal, B: 119.35 g, T: 101.06 g, W: 277.37 g, Błonnik [g]: 24.02 , BW [g]: 83.46 , Wp [g]: 253.36 , Cukier [g]: 53.3 , Sód [mg]: 4148.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 47.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 37.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.95 , Sól: 7.45 , WW: 24.41	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z kaszą jecmienneą 300g (<u>mleko,gluten</u>) Szynka z piersi kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Salata 25g <u>Ser</u> żółty 60g (<u>mleko</u>) E: 986.94 kcal, B: 49.31 g, T: 39.92 g, W: 111.98 g, Błonnik [g]: 7.76 , BW [g]: 36.85 , Wp [g]: 104.22 , Cukier [g]: 14.87 , Sód [mg]: 1592.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.55 , Sól: 3.99 , WW: 10.25	Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal, B: 2.46 g, T: 3.3 g, W: 23.04 g, Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28	Kasza gryczana 200g Duszony schab w sosie koperkowym 150g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zupa lekkostrawna z pietruszką 300g (<u>mleko,seler</u>) E: 683.21 kcal, B: 36.84 g, T: 30.89 g, W: 69.33 g, Błonnik [g]: 10.23 , BW [g]: 24.09 , Wp [g]: 59.11 , Cukier [g]: 14.09 , Sód [mg]: 1003.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.89 , Sól: 0.59 , WW: 5.13	Morele 80g E: 40 kcal, B: 0.72 g, T: 0.16 g, W: 9.52 g, Błonnik [g]: 1.36 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 8.16 , Cukier [g]: 6.24 , Sód [mg]: 0.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.03 , Sól: 0 , WW: 0.72	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pasta jajeczna z koperkiem (50 g) 50g (<u>jaja,mleko</u>) Salata 25g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 50g E: 554.06 kcal, B: 26.02 g, T: 25.29 g, W: 58 g, Błonnik [g]: 4.28 , BW [g]: 18.16 , Wp [g]: 53.72 , Cukier [g]: 2.55 , Sód [mg]: 1422.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.86 , Sól: 2.55 , WW: 5.43	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 06.07 - 19.07 E: 2508.65 kcal, B: 126.68 g, T: 103.56 g, W: 281.19 g, Błonnik [g]: 27.16 , BW [g]: 90.78 , Wp [g]: 254.02 , Cukier [g]: 51.14 , Sód [mg]: 3993.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.82 , Sól: 8.92 , WW: 24.07	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Zupa mleczna z kaszą jecmienneą 300g (<u>mleko,gluten</u>) Szynka z piersi kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Rzodkiewka 15g <u>Ser</u> żółty 60g (<u>mleko</u>) E: 990.64 kcal, B: 49.05 g, T: 41.16 g, W: 111.11 g, Błonnik [g]: 9.32 , BW [g]: 37.09 , Wp [g]: 101.8 , Cukier [g]: 15.35 , Sód [mg]: 1603.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.57 , Sól: 4 , WW: 9.93	Herbatniki 30g (<u>gluten,mleko,soja</u>) E: 130.8 kcal, B: 2.46 g, T: 3.3 g, W: 23.04 g, Błonnik [g]: 0.39 , BW [g]: 0.36 , Wp [g]: 22.65 , Cukier [g]: 10.05 , Sód [mg]: 89.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.22 , WW: 2.28	Kasza gryczana 200g Duszony schab w sosie pieczarkowym 150g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) 300g (<u>seler</u>) Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) 120g E: 662.51 kcal, B: 39.48 g, T: 24.89 g, W: 75 g, Błonnik [g]: 10.36 , BW [g]: 25.84 , Wp [g]: 64.63 , Cukier [g]: 11.38 , Sód [mg]: 760.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.43 , Sól: 1.87 , WW: 5.37	Morele 80g E: 40 kcal, B: 0.72 g, T: 0.16 g, W: 9.52 g, Błonnik [g]: 1.36 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 8.16 , Cukier [g]: 6.24 , Sód [mg]: 0.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.03 , Sól: 0 , WW: 0.72	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Pasta jajeczna z koperkiem (50 g) 100g (<u>jaja</u>) Salata 10g Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ogórek kiszony 50g E: 632.7 kcal, B: 30.97 g, T: 32.55 g, W: 57.02 g, Błonnik [g]: 5.73 , BW [g]: 23.49 , Wp [g]: 51.28 , Cukier [g]: 2.62 , Sód [mg]: 1499.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.17 , Sól: 2.73 , WW: 5.17	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 100g (<u>mleko</u>) E: 52 kcal, B: 4 g, T: 1.5 g, W: 5.5 g, Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 4 , Wp [g]: 5.5 , Cukier [g]: 5.5 , Sód [mg]: 40 , Kwasy tł. nas. [g]: 1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.06 , Sól: 0.1 , WW: 0.6

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne