

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)				
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2202.57 kcal , B: 103.18 g , T: 86.55 g , W: 267.59 g , Błonnik [g]: 29.29 , BW [g]: 61.73 , Wp [g]: 238.33 , Cukier [g]: 62.66 , Sód [mg]: 3841.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.33 , Sól: 6.07 , WW: 24.76	Śniadanie Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Połędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Rzodkiewka 25g Ogórek kiszony 50g Twarożek grani z koperkiem 60g (<u>mleko</u>) E: 940.97 kcal , B: 47.9 g , T: 39.85 g , W: 101.31 g , Błonnik [g]: 6.97 , BW [g]: 29.43 , Wp [g]: 94.36 , Cukier [g]: 11.95 , Sód [mg]: 1548.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.77 , Sól: 2.54 , WW: 9.7	Obiad Zupa koperkowa 300g (<u>seler</u>) Surówka kopenhaska 120g (<u>siarka,gorczyca,mleko,siarka,gorczyca</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Herbata owocowa 250g Pulpeciki w sosie pomidorowym (żywienie zbiorowe) 146g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) E: 469.4 kcal , B: 28.82 g , T: 15.66 g , W: 58.3 g , Błonnik [g]: 10.4 , BW [g]: 19.71 , Wp [g]: 47.91 , Cukier [g]: 10.66 , Sód [mg]: 1134.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.1 , Sól: 0.64 , WW: 5.56	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 Hummus klasyczny 60g <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 Sałata 10g Pomidor 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 562.1 kcal , B: 17.16 g , T: 27.65 g , W: 66.43 g , Błonnik [g]: 9.71 , BW [g]: 4.59 , Wp [g]: 56.72 , Cukier [g]: 4.09 , Sód [mg]: 1076.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.26 , Sól: 2.69 , WW: 5.7	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Poniedziałek (2026-06-22)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 2224.51 kcal , B: 101 g , T: 81.61 g , W: 283.06 g , Błonnik [g]: 22.17 , BW [g]: 63.67 , Wp [g]: 260.88 , Cukier [g]: 72.29 , Sód [mg]: 3248.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.75 , Sól: 5.06 , WW: 27.08	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Twarożek grani z koperkiem 60g (<u>mleko</u>) E: 952.07 kcal , B: 48.53 g , T: 39.74 g , W: 102.86 g , Błonnik [g]: 5.26 , BW [g]: 29.46 , Wp [g]: 97.61 , Cukier [g]: 12.43 , Sód [mg]: 1138.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.76 , Sól: 2.53 , WW: 10.1	Obiad Zupa koperkowa 301g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Pomidorowe pulpety 200g (<u>gluten,jaja</u>) Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Herbata owocowa 250g E: 588.34 kcal , B: 30.2 g , T: 23.45 g , W: 69.34 g , Błonnik [g]: 10.32 , BW [g]: 21.59 , Wp [g]: 59 , Cukier [g]: 11.06 , Sód [mg]: 1293.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.54 , Sól: 0.49 , WW: 6.66	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 Dżem brzoskwiowy 30g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Sałata 15g Pomidor 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) E: 454 kcal , B: 12.97 g , T: 15.03 g , W: 69.31 g , Błonnik [g]: 4.38 , BW [g]: 4.62 , Wp [g]: 64.93 , Cukier [g]: 12.84 , Sód [mg]: 734.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.25 , Sól: 1.84 , WW: 6.52	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2022.1 kcal , B: 104.37 g , T: 82.72 g , W: 234.18 g , Błonnik [g]: 38.34 , BW [g]: 65.96 , Wp [g]: 195.84 , Cukier [g]: 47.23 , Sód [mg]: 4469.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.85 , Sól: 7.36 , WW: 20.58	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rzodkiewka 25g Ogórek kiszony 50g Twarożek grani z koperkiem 100g (<u>mleko</u>) E: 626.34 kcal , B: 31.38 g , T: 26.67 g , W: 70.26 g , Błonnik [g]: 9.99 , BW [g]: 16.31 , Wp [g]: 60.28 , Cukier [g]: 4.13 , Sód [mg]: 1462.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.82 , Sól: 2.34 , WW: 6.11	Obiad Zupa koperkowa 299g (<u>seler</u>) Surówka kopenhaska 120g (<u>siarka,gorczyca,mleko,siarka,gorczyca</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Herbata owocowa 250g Pulpeciki w sosie pomidorowym 199g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) E: 517.46 kcal , B: 36.4 g , T: 19.41 g , W: 53.72 g , Błonnik [g]: 9.14 , BW [g]: 28 , Wp [g]: 44.57 , Cukier [g]: 11.32 , Sód [mg]: 1272.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 8.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.93 , Sól: 0.69 , WW: 5.13	Podwieczorek <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) Jabłko 160g E: 184 kcal , B: 8.64 g , T: 3.64 g , W: 30.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 27.16 , Cukier [g]: 26.52 , Sód [mg]: 83.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.26 , Sól: 0.21 , WW: 2.96	Kolacja Hummus klasyczny 60g <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 15g Pomidor 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 544 kcal , B: 16.46 g , T: 27.8 g , W: 64.06 g , Błonnik [g]: 13.35 , BW [g]: 4.52 , Wp [g]: 50.71 , Cukier [g]: 4.56 , Sód [mg]: 1093.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.34 , Sól: 2.73 , WW: 5.01	Posiłek nocny Kanapka z szynką i sałatą 90g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 150.3 kcal , B: 11.49 g , T: 5.2 g , W: 15.78 g , Błonnik [g]: 2.66 , BW [g]: 9.13 , Wp [g]: 13.12 , Cukier [g]: 0.7 , Sód [mg]: 557.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.5 , Sól: 1.39 , WW: 1.37	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)				
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 2097.92 kcal , B: 100.78 g , T: 67.35 g , W: 283.66 g , Błonnik [g]: 22.17 , BW [g]: 63.45 , Wp [g]: 261.48 , Cukier [g]: 72.11 , Sód [mg]: 3281.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.11 , Sól: 5.16 , WW: 27.18	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Połędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Twarożek grani z koperkiem 60g (<u>mleko</u>) E: 888.77 kcal , B: 48.42 g , T: 32.61 g , W: 103.16 g , Błonnik [g]: 5.26 , BW [g]: 29.35 , Wp [g]: 97.91 , Cukier [g]: 12.34 , Sód [mg]: 1155.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.94 , Sól: 2.58 , WW: 10.15	Zupa koperkowa 301g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Pomidorowe pulpety 200g (<u>gluten,jaja</u>) Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Herbata owocowa 250g E: 588.35 kcal , B: 30.2 g , T: 23.45 g , W: 69.34 g , Błonnik [g]: 10.32 , BW [g]: 21.59 , Wp [g]: 59 , Cukier [g]: 11.06 , Sód [mg]: 1293.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.54 , Sól: 0.49 , WW: 6.66	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	Dżem brzoskwiowy 30g Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Herbata czarna 250g Sałata 15g Pomidor 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) E: 390.7 kcal , B: 12.86 g , T: 7.9 g , W: 69.61 g , Błonnik [g]: 4.38 , BW [g]: 4.51 , Wp [g]: 65.23 , Cukier [g]: 12.75 , Sód [mg]: 751.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 3.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.43 , Sól: 1.89 , WW: 6.57	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2392.77 kcal , B: 108.75 g , T: 97.89 g , W: 284.51 g , Błonnik [g]: 30.28 , BW [g]: 64.85 , Wp [g]: 254.27 , Cukier [g]: 63.09 , Sód [mg]: 4113.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 47.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.79 , Sól: 6.75 , WW: 26.38	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>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Zupa mleczna z kluskami lanymi</u> 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Rzodkiewka 25g Ogórek kiszony 50g <u>Twarożek grani z koperkiem</u> 60g (<u>mleko</u>) E: 978.37 kcal , B: 47.93 g , T: 43.97 g , W: 101.34 g , Błonnik [g]: 6.97 , BW [g]: 29.46 , Wp [g]: 94.39 , Cukier [g]: 11.98 , Sód [mg]: 1548.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.83 , Sól: 2.54 , WW: 9.7	Kanapka z masłem, szynką drobiową i roszponką 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 115.44 kcal , B: 5.54 g , T: 3.11 g , W: 16.85 g , Błonnik [g]: 0.99 , BW [g]: 3.08 , Wp [g]: 15.86 , Cukier [g]: 0.35 , Sód [mg]: 270.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.34 , Sól: 0.68 , WW: 1.63	<u>Zupa koperkowa</u> 300g (<u>seler</u>) <u>Surówka kopenhaska</u> 120g (<u>siarka,gorczyca,mleko,siarka,gorczyca</u>) <u>Ziemniaki z koperkiem</u> 200g Herbata owocowa 250g <u>Pulpeciki w sosie pomidorowym (żywienie zbiorowe)</u> 146g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) E: 469.36 kcal , B: 28.79 g , T: 15.65 g , W: 58.31 g , Błonnik [g]: 10.4 , BW [g]: 19.69 , Wp [g]: 47.93 , Cukier [g]: 10.68 , Sód [mg]: 1135.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.1 , Sól: 0.64 , WW: 5.55	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	Hummus klasyczny 60g <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 parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 599.5 kcal , B: 17.19 g , T: 31.77 g , W: 66.46 g , Błonnik [g]: 9.71 , BW [g]: 4.62 , Wp [g]: 56.75 , Cukier [g]: 4.12 , Sód [mg]: 1077.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.32 , Sól: 2.69 , WW: 5.7	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2553.87 kcal, B: 118.49 g, T: 97.99 g, W: 313.62 g, Błonnik [g]: 27.53, BW [g]: 75.66, Wp [g]: 286.1, Cukier [g]: 88.35, Sód [mg]: 3968.85, Kwasy tł. nas. [g]: 50.26, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.12, Sól: 6.38, WW: 29.16	Śniadanie Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Połędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kluskami lanymi 300g (<u>mleko,gluten,jaja</u>) Rzodkiewka 25g Ogórek kiszony 50g Twarożek grani z koperkiem 100g (<u>mleko</u>) E: 1022.29 kcal, B: 52.91 g, T: 45.39 g, W: 103.33 g, Błonnik [g]: 5.34, BW [g]: 33.62, Wp [g]: 98, Cukier [g]: 12.24, Sód [mg]: 1652.62, Kwasy tł. nas. [g]: 25.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.84, Sól: 2.81, WW: 9.85	II śniadanie Kanapka z masłem, szynką drobiową i roszponką 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 115.44 kcal, B: 5.54 g, T: 3.11 g, W: 16.85 g, Błonnik [g]: 0.99, BW [g]: 3.08, Wp [g]: 15.86, Cukier [g]: 0.35, Sód [mg]: 270.42, Kwasy tł. nas. [g]: 1.77, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.34, Sól: 0.68, WW: 1.63	Obiad Zupa koperkowa 300g (<u>seler</u>) Surówka kopenhaska 120g (<u>siarka,gorczyca,mleko,siarka,gorczyca</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Herbata owocowa 250g Pulpeciki w sosie pomidorowym (żywienie zbiorowe) 200g (<u>gluten,jaja,mleko</u>) Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 648.04 kcal, B: 37.21 g, T: 26.96 g, W: 71.36 g, Błonnik [g]: 14.59, BW [g]: 26.31, Wp [g]: 56.77, Cukier [g]: 16.93, Sód [mg]: 1223.21, Kwasy tł. nas. [g]: 9.21, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.37, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.44, Sól: 0.84, WW: 6.5	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 Dżem brzoskwiowy 60g Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Pomidor 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 538 kcal, B: 13.53 g, T: 19.14 g, W: 80.53 g, Błonnik [g]: 4.4, BW [g]: 4.65, Wp [g]: 76.13, Cukier [g]: 22.87, Sód [mg]: 741.3, Kwasy tł. nas. [g]: 11.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.3, Sól: 1.85, WW: 7.38	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2

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

Wtorek (2026-06-23)						
Jadłospis						
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2272.42 kcal , B: 90.02 g , T: 82.22 g , W: 308.73 g , Błonnik [g]: 27.62 , BW [g]: 48.56 , Wp [g]: 281.12 , Cukier [g]: 50.3 , Sód [mg]: 2159.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.14 , Sól: 4.9 , WW: 24.02	Śniadanie Chleb bałtonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Papryka żółta 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Salatka wiejska z sosem jogurtowo-czosnkowym 150g (jaja) E: 1135.01 kcal , B: 37.75 g , T: 50.84 g , W: 135.37 g , Błonnik [g]: 7.73 , BW [g]: 16.52 , Wp [g]: 127.65 , Cukier [g]: 16.15 , Sód [mg]: 1015.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.57 , Sól: 2.22 , WW: 13.09	Obiad Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (seler) Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g (seler) Zupa krupnik 301g (seler,gluten) Herbata owocowa 250g E: 495.02 kcal , B: 31.19 g , T: 8.92 g , W: 80.94 g , Błonnik [g]: 13.87 , BW [g]: 21.92 , Wp [g]: 67.07 , Cukier [g]: 9.83 , Sód [mg]: 287.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.2 , Sól: 0.55 , WW: 2.38	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 Masło ekstra 15g (mleko) Chleb bałtonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 50g (jaja,mleko) Roszponka 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) E: 457.59 kcal , B: 17.72 g , T: 19.01 g , W: 56.78 g , Błonnik [g]: 5.18 , BW [g]: 9.76 , Wp [g]: 51.6 , Cukier [g]: 2.87 , Sód [mg]: 765.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.81 , Sól: 1.91 , WW: 5.22	Posiłek nocny Herbatniki 30g (gluten,mleko,soja) 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	
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 2222.25 kcal , B: 107.86 g , T: 71.03 g , W: 301.45 g , Błonnik [g]: 24.22 , BW [g]: 66.49 , Wp [g]: 277.21 , Cukier [g]: 43.29 , Sód [mg]: 2533.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.29 , Sól: 5.86 , WW: 23.88	Śniadanie Chleb bałtonowski 100g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Sałata 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Salatka wiejska z sosem jogurtowym 151g (jaja,mleko) E: 1006.24 kcal , B: 39.36 g , T: 35.36 g , W: 135.56 g , Błonnik [g]: 6.31 , BW [g]: 17.92 , Wp [g]: 129.23 , Cukier [g]: 17.72 , Sód [mg]: 978.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.58 , Sól: 2.14 , WW: 13.35	Obiad Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (seler) Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g (seler) Zupa krupnik 301g (seler,gluten) Herbata owocowa 250g E: 495.02 kcal , B: 31.19 g , T: 8.92 g , W: 80.94 g , Błonnik [g]: 13.87 , BW [g]: 21.92 , Wp [g]: 67.07 , Cukier [g]: 9.83 , Sód [mg]: 287.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.2 , Sól: 0.55 , WW: 2.38	Podwieczorek Serek wiejski lekki 150g (mleko) E: 121.5 kcal , B: 16.5 g , T: 4.5 g , W: 3.6 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 16.5 , Wp [g]: 3.6 , Cukier [g]: 3 , Sód [mg]: 420 , Kwasy tł. nas. [g]: 3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.17 , Sól: 1.05 , WW: 0.3	Kolacja Masło ekstra 15g (mleko) Chleb bałtonowski 100g (gluten) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 50g (jaja,mleko) Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) E: 468.69 kcal , B: 18.35 g , T: 18.95 g , W: 58.31 g , Błonnik [g]: 3.65 , BW [g]: 9.79 , Wp [g]: 54.66 , Cukier [g]: 2.69 , Sód [mg]: 758.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.78 , Sól: 1.9 , WW: 5.57	Posiłek nocny Herbatniki 30g (gluten,mleko,soja) 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 (2026-06-23)						
Jadłospis						
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2132.05 kcal, B: 86.26 g, T: 91.55 g, W: 264.78 g, Błonnik [g]: 44.29 , BW [g]: 47.94 , Wp [g]: 220.52 , Cukier [g]: 44.02 , Sód [mg]: 2294.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.24 , Sól: 5.04 , WW: 22.37	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Papryka żółta 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salatka wiejska z sosem czosnkowym 150g (<u>jaja</u>) E: 784.32 kcal, B: 25.16 g, T: 42.8 g, W: 80.29 g, Błonnik [g]: 10.79 , BW [g]: 8.23 , Wp [g]: 69.52 , Cukier [g]: 4.36 , Sód [mg]: 912.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.32 , Sól: 1.96 , WW: 7.13	Obiad Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g (<u>seler</u>) Zupa krupnik 301g (<u>seler,gluten</u>) Herbata owocowa 250g E: 491.44 kcal, B: 31.55 g, T: 9.81 g, W: 79.69 g, Błonnik [g]: 17.81 , BW [g]: 21.92 , Wp [g]: 61.88 , Cukier [g]: 10.19 , Sód [mg]: 290.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.51 , Sól: 0.56 , WW: 6.32	Podwieczorek Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) Gruszka 135g E: 182.3 kcal, B: 8.81 g, T: 3.27 g, W: 30.44 g, Błonnik [g]: 2.84 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 27.61 , Cukier [g]: 24.37 , Sód [mg]: 82.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.24 , Sól: 0.21 , WW: 2.82	Kolacja Masło ekstra 30g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 50g (<u>jaja,mleko</u>) Roszponka 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 550.89 kcal, B: 17.05 g, T: 31.52 g, W: 54.36 g, Błonnik [g]: 8.75 , BW [g]: 9.79 , Wp [g]: 45.61 , Cukier [g]: 3.38 , Sód [mg]: 783.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.06 , Sól: 1.96 , WW: 4.52	Posiłek nocny Kanapka z hummusem i pomidorem 90g (<u>sezam,gluten</u>) E: 123.1 kcal, B: 3.69 g, T: 4.15 g, W: 20 g, Błonnik [g]: 4.1 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 15.9 , Cukier [g]: 1.72 , Sód [mg]: 225.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.11 , Sól: 0.35 , WW: 1.58	
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 2095.65 kcal, B: 107.64 g, T: 56.77 g, W: 302.05 g, Błonnik [g]: 24.22 , BW [g]: 66.27 , Wp [g]: 277.81 , Cukier [g]: 43.11 , Sód [mg]: 2567.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.65 , Sól: 5.96 , WW: 23.98	Śniadanie Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Sałata 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salatka wiejska z sosem jogurtowym 151g (<u>jaja,mleko</u>) E: 942.94 kcal, B: 39.25 g, T: 28.23 g, W: 135.86 g, Błonnik [g]: 6.31 , BW [g]: 17.81 , Wp [g]: 129.53 , Cukier [g]: 17.63 , Sód [mg]: 995.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.76 , Sól: 2.19 , WW: 13.4	Obiad Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g (<u>seler</u>) Zupa krupnik 301g (<u>seler,gluten</u>) Herbata owocowa 250g E: 495.02 kcal, B: 31.19 g, T: 8.92 g, W: 80.94 g, Błonnik [g]: 13.87 , BW [g]: 21.92 , Wp [g]: 67.07 , Cukier [g]: 9.83 , Sód [mg]: 287.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.2 , Sól: 0.55 , WW: 2.38	Podwieczorek Serek wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) E: 121.5 kcal, B: 16.5 g, T: 4.5 g, W: 3.6 g, Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 16.5 , Wp [g]: 3.6 , Cukier [g]: 3 , Sód [mg]: 420 , Kwasy tł. nas. [g]: 3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.17 , Sól: 1.05 , WW: 0.3	Kolacja Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 50g (<u>jaja,mleko</u>) Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 405.39 kcal, B: 18.24 g, T: 11.82 g, W: 58.61 g, Błonnik [g]: 3.65 , BW [g]: 9.68 , Wp [g]: 54.96 , Cukier [g]: 2.6 , Sód [mg]: 775.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.96 , Sól: 1.95 , WW: 5.62	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	

Wtorek (2026-06-23)						
Jadłospis						
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2558.97 kcal, B: 106.35 g, T: 97.93 g, W: 329.88 g, Błonnik [g]: 29.95, BW [g]: 61.27, Wp [g]: 299.95, Cukier [g]: 53.59, Sód [mg]: 2727.97, Kwasy tł. nas. [g]: 40.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.37, Sól: 6.32, WW: 25.97	Śniadanie Chleb bałtonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 20g (mleko) Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Papryka żółta 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten , mleko , soja , seler) Salatka wiejska z sosem jogurtowo-czosnkowym 150g (jaja) E: 1209.31 kcal, B: 43.24 g, T: 56.64 g, W: 135.4 g, Błonnik [g]: 7.73, BW [g]: 21.53, Wp [g]: 127.68, Cukier [g]: 16.18, Sód [mg]: 1255.43, Kwasy tł. nas. [g]: 24, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.05, Sól: 2.82, WW: 13.09	II śniadanie Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 132g (gluten , mleko , soja , seler) E: 121.26 kcal, B: 6.12 g, T: 2.45 g, W: 19.89 g, Błonnik [g]: 2.23, BW [g]: 3.07, Wp [g]: 17.67, Cukier [g]: 2.39, Sód [mg]: 277.18, Kwasy tł. nas. [g]: 1.26, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.42, Sól: 0.69, WW: 1.82	Obiad Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (seler) Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g (seler) Zupa krupnik 301g (seler , gluten) Herbata owocowa 250g E: 495.02 kcal, B: 31.19 g, T: 8.92 g, W: 80.94 g, Błonnik [g]: 13.87, BW [g]: 21.92, Wp [g]: 67.07, Cukier [g]: 9.83, Sód [mg]: 287.3, Kwasy tł. nas. [g]: 1.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.2, Sól: 0.55, WW: 2.38	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 Masło ekstra 20g (mleko) Chleb bałtonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 100g (jaja , mleko) Roszponka 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten , mleko , soja , seler) E: 548.58 kcal, B: 22.44 g, T: 26.47 g, W: 58.01 g, Błonnik [g]: 5.28, BW [g]: 14.39, Wp [g]: 52.73, Cukier [g]: 3.74, Sód [mg]: 817.46, Kwasy tł. nas. [g]: 13.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.28, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.14, Sól: 2.04, WW: 5.35	Posiłek nocny Herbatniki 30g (gluten , mleko , soja) 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
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2342.95 kcal, B: 103.06 g, T: 79.08 g, W: 319.1 g, Błonnik [g]: 25.13, BW [g]: 58.19, Wp [g]: 293.97, Cukier [g]: 51.76, Sód [mg]: 2637.78, Kwasy tł. nas. [g]: 38.86, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.01, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.98, Sól: 6.11, WW: 24.83	Śniadanie Chleb bałtonowski 70g (gluten) Chleb pszenny 30g (gluten) Masło ekstra 20g (mleko) Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten , mleko , soja , seler) E: 983.99 kcal, B: 39.17 g, T: 37.88 g, W: 123.69 g, Błonnik [g]: 4.62, BW [g]: 18.42, Wp [g]: 119.06, Cukier [g]: 14.68, Sód [mg]: 1166.44, Kwasy tł. nas. [g]: 22.16, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.84, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.7, Sól: 2.61, WW: 11.89	II śniadanie Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 132g (gluten , mleko , soja , seler) E: 121.26 kcal, B: 6.12 g, T: 2.45 g, W: 19.89 g, Błonnik [g]: 2.23, BW [g]: 3.07, Wp [g]: 17.67, Cukier [g]: 2.39, Sód [mg]: 277.18, Kwasy tł. nas. [g]: 1.26, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.42, Sól: 0.69, WW: 1.82	Obiad Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (seler) Gotowane risotto z marchewką, selerem i kurczakiem 400g (seler) Zupa krupnik 301g (seler , gluten) Herbata owocowa 250g E: 495.02 kcal, B: 31.19 g, T: 8.92 g, W: 80.94 g, Błonnik [g]: 13.87, BW [g]: 21.92, Wp [g]: 67.07, Cukier [g]: 9.83, Sód [mg]: 287.3, Kwasy tł. nas. [g]: 1.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.2, Sól: 0.55, WW: 2.38	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 Masło ekstra 20g (mleko) Chleb bałtonowski 70g (gluten) Chleb pszenny 30g (gluten) Herbata czarna 250g Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna z koperkiem 100g (jaja , mleko) Roszponka 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten , mleko , soja , seler) E: 557.88 kcal, B: 23.22 g, T: 26.38 g, W: 58.94 g, Błonnik [g]: 3.57, BW [g]: 14.42, Wp [g]: 55.37, Cukier [g]: 3.41, Sód [mg]: 816.26, Kwasy tł. nas. [g]: 13.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.22, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.1, Sól: 2.04, WW: 5.41	Posiłek nocny Herbatniki 30g (gluten , mleko , soja) 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	środa (2026-06-24)				
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2231.89 kcal , B: 96.27 g , T: 98.01 g , W: 256.9 g , Błonnik [g]: 31.48 , BW [g]: 54.9 , Wp [g]: 225.42 , Cukier [g]: 53.68 , Sód [mg]: 5006.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.99 , Sól: 10.41 , WW: 23.03	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Rzodkiewka 50g Pomidor 25g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Owsianka</u> 301g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 906.43 kcal , B: 34.97 g , T: 40.17 g , W: 105.95 g , Błonnik [g]: 9.07 , BW [g]: 15.38 , Wp [g]: 96.87 , Cukier [g]: 14.68 , Sód [mg]: 986.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.13 , Sól: 2.15 , WW: 9.76	Obiad Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 120g Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 350g (<u>mleko</u>) Zupa jarzynowa 299g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g E: 627.39 kcal , B: 34.16 g , T: 30.67 g , W: 59.51 g , Błonnik [g]: 12.3 , BW [g]: 22.25 , Wp [g]: 47.2 , Cukier [g]: 12.11 , Sód [mg]: 641.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.93 , Sól: 0.82 , WW: 4.74	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 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 10g Ogórek kiszony 50g Salatka śledziowa z ziemniakami 150g (<u>ryby,mleko</u>) Szynka delikatkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 566.07 kcal , B: 22.5 g , T: 25.03 g , W: 66.58 g , Błonnik [g]: 6.91 , BW [g]: 13.27 , Wp [g]: 59.69 , Cukier [g]: 5.87 , Sód [mg]: 3334.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.73 , Sól: 7.33 , WW: 6.17	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
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 2359.57 kcal , B: 92.19 g , T: 91.47 g , W: 306.39 g , Błonnik [g]: 26.84 , BW [g]: 44.96 , Wp [g]: 279.53 , Cukier [g]: 57.52 , Sód [mg]: 2018.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.26 , Sól: 4.69 , WW: 28.53	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Marchew 50g Salata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Owsianka</u> 300g (<u>mleko,gluten</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 926.99 kcal , B: 35.32 g , T: 40.01 g , W: 110.62 g , Błonnik [g]: 8.11 , BW [g]: 15.35 , Wp [g]: 102.49 , Cukier [g]: 15.6 , Sód [mg]: 1013.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.12 , Sól: 2.21 , WW: 10.46	Obiad Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 345g (<u>gluten,jaja</u>) Zupa jarzynowa 300g (<u>seler</u>) Buraki gotowane skropione oliwą 120g Herbata owocowa 250g E: 806.18 kcal , B: 36.45 g , T: 26.46 g , W: 112.24 g , Błonnik [g]: 11.52 , BW [g]: 18.41 , Wp [g]: 100.73 , Cukier [g]: 17.45 , Sód [mg]: 182.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.07 , Sól: 0.42 , WW: 10.16	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>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Pomidor 50g Szynka delikatowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 494.4 kcal , B: 15.78 g , T: 22.86 g , W: 58.67 g , Błonnik [g]: 4.01 , BW [g]: 7.2 , Wp [g]: 54.65 , Cukier [g]: 3.45 , Sód [mg]: 779.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.87 , Sól: 1.95 , WW: 5.55	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	środa (2026-06-24)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2001.62 kcal , B: 80.33 g , T: 92.65 g , W: 231.12 g , Błonnik [g]: 39.31 , BW [g]: 42.13 , Wp [g]: 191.81 , Cukier [g]: 40.53 , Sód [mg]: 4935.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.58 , Sól: 10.23 , WW: 19.54	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Rzodkiewka 50g Pomidor 25g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 630.05 kcal , B: 23.12 g , T: 31.03 g , W: 69.77 g , Błonnik [g]: 10.31 , BW [g]: 8.24 , Wp [g]: 59.45 , Cukier [g]: 4.52 , Sód [mg]: 906.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.05 , Sól: 1.95 , WW: 6.03	Obiad Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 120g Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 350g Zupa jarzynowa 299g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g E: 595.3 kcal , B: 30.85 g , T: 28.07 g , W: 60.74 g , Błonnik [g]: 12.54 , BW [g]: 18.68 , Wp [g]: 48.2 , Cukier [g]: 12.31 , Sód [mg]: 460.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.95 , Sól: 0.37 , WW: 4.81	Podwieczorek Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g (<u>gluten,mleko</u>) E: 149.1 kcal , B: 3.99 g , T: 7.74 g , W: 17.19 g , Błonnik [g]: 2.78 , BW [g]: 2.01 , Wp [g]: 14.4 , Cukier [g]: 1.89 , Sód [mg]: 213.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.64 , Sól: 0.53 , WW: 1.47	Kolacja Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 10g Ogórek kiszony 50g Sałatka śledziowa z ziemniakami 150g (<u>ryby,mleko</u>) Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 547.17 kcal , B: 21.73 g , T: 25.17 g , W: 64.06 g , Błonnik [g]: 10.48 , BW [g]: 13.2 , Wp [g]: 53.6 , Cukier [g]: 6.29 , Sód [mg]: 3351.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.8 , Sól: 7.37 , WW: 5.47	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
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 2232.89 kcal , B: 91.97 g , T: 77.2 g , W: 306.97 g , Błonnik [g]: 26.84 , BW [g]: 44.74 , Wp [g]: 280.13 , Cukier [g]: 57.34 , Sód [mg]: 2051.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.62 , Sól: 4.79 , WW: 28.63	Śniadanie Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Marchew 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Owsianka 300g (<u>mleko,gluten</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 863.69 kcal , B: 35.21 g , T: 32.88 g , W: 110.92 g , Błonnik [g]: 8.11 , BW [g]: 15.24 , Wp [g]: 102.79 , Cukier [g]: 15.51 , Sód [mg]: 1029.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.3 , Sól: 2.26 , WW: 10.51	Obiad Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 345g (<u>gluten,jajaj</u>) Zupa jarzynowa 300g (<u>seler</u>) Buraki gotowane skropione oliwą 120g Herbata owocowa 250g E: 806.1 kcal , B: 36.45 g , T: 26.45 g , W: 112.22 g , Błonnik [g]: 11.52 , BW [g]: 18.41 , Wp [g]: 100.73 , Cukier [g]: 17.45 , Sód [mg]: 182.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.07 , Sól: 0.42 , WW: 10.16	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>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Pomidor 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 431.1 kcal , B: 15.67 g , T: 15.73 g , W: 58.97 g , Błonnik [g]: 4.01 , BW [g]: 7.09 , Wp [g]: 54.95 , Cukier [g]: 3.36 , Sód [mg]: 795.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.05 , Sól: 2 , WW: 5.6	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	środa (2026-06-24)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2615.15 kcal , B: 114.23 g , T: 124.16 g , W: 276.41 g , Błonnik [g]: 32.83 , BW [g]: 70.1 , Wp [g]: 243.57 , Cukier [g]: 56.67 , Sód [mg]: 5771.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 61.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 42.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.6 , Sól: 12.34 , WW: 24.94	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Rzodkiewka 50g Pomidor 25g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Owsianka</u> 301g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 60g (<u>mleko</u>) E: 1058.2 kcal , B: 43.12 g , T: 52.84 g , W: 107.17 g , Błonnik [g]: 9.17 , BW [g]: 23.53 , Wp [g]: 97.98 , Cukier [g]: 15.93 , Sód [mg]: 1305.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.65 , Sól: 2.96 , WW: 9.9	Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g (<u>gluten,mleko</u>) E: 157.2 kcal , B: 4.32 g , T: 7.68 g , W: 18.27 g , Błonnik [g]: 1.25 , BW [g]: 2.04 , Wp [g]: 17.01 , Cukier [g]: 1.71 , Sód [mg]: 206.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.61 , Sól: 0.52 , WW: 1.77	Surówka obiadowa z ogórków świeżych, kiszonych i koperku 120g Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 350g (<u>mleko</u>) Zupa jarzynowa 299g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g E: 627.38 kcal , B: 34.16 g , T: 30.67 g , W: 59.5 g , Błonnik [g]: 12.3 , BW [g]: 22.25 , Wp [g]: 47.2 , Cukier [g]: 12.11 , Sód [mg]: 641.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.93 , Sól: 0.82 , WW: 4.74	<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	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 Roszponka 10g Ogórek kiszony 50g Salatka śledziowa z ziemniakami 150g (<u>ryby,mleko</u>) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 640.37 kcal , B: 27.99 g , T: 30.83 g , W: 66.61 g , Błonnik [g]: 6.91 , BW [g]: 18.28 , Wp [g]: 59.72 , Cukier [g]: 5.9 , Sód [mg]: 3574.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.21 , Sól: 7.93 , WW: 6.17	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	środa (2026-06-24)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2639.31 kcal , B: 115.86 g , T: 122.67 g , W: 283.89 g , Błonnik [g]: 32.09 , BW [g]: 70.16 , Wp [g]: 251.79 , Cukier [g]: 59.68 , Sód [mg]: 5514.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 61.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 41.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.3 , Sól: 12.45 , WW: 25.35	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Rzodkiewka 50g Pomidor 25g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Owsianka 301g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>)	Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g (<u>gluten,mleko</u>) E: 157.2 kcal , B: 4.32 g , T: 7.68 g , W: 18.27 g , Błonnik [g]: 1.25 , BW [g]: 2.04 , Wp [g]: 17.01 , Cukier [g]: 1.71 , Sód [mg]: 206.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.61 , Sól: 0.52 , WW: 1.77	Spaghetti bolognese z duszonym mięsem z kurczaka 350g (<u>mleko</u>) Zupa jarzynowa 300g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 632.94 kcal , B: 34.23 g , T: 29.36 g , W: 65.12 g , Błonnik [g]: 14.98 , BW [g]: 22.25 , Wp [g]: 50.14 , Cukier [g]: 15.78 , Sód [mg]: 387.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.71 , Sól: 0.93 , WW: 5.03	<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	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 10g Ogórek kiszony 50g Salatka śledziowa z ziemniakami 150g (<u>ryby,mleko</u>) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 649.67 kcal , B: 28.77 g , T: 30.74 g , W: 67.54 g , Błonnik [g]: 5.2 , BW [g]: 18.31 , Wp [g]: 62.36 , Cukier [g]: 5.57 , Sód [mg]: 3573.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.17 , Sól: 7.93 , WW: 6.23	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: 1067.5 kcal , B: 43.9 g , T: 52.75 g , W: 108.1 g , Błonnik [g]: 7.46 , BW [g]: 23.56 , Wp [g]: 100.62 , Cukier [g]: 15.6 , Sód [mg]: 1303.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.61 , Sól: 2.96 , WW: 9.96					

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	Czwartek (2026-06-25)				
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2165.81 kcal , B: 91.54 g , T: 80.05 g , W: 283.55 g , Błonnik [g]: 26.93 , BW [g]: 54.45 , Wp [g]: 256.64 , Cukier [g]: 60.07 , Sód [mg]: 2039.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.6 , Sól: 4.08 , WW: 21.79	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 50g Roszponka 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 975.97 kcal , B: 39.8 g , T: 37.81 g , W: 122.97 g , Błonnik [g]: 7.27 , BW [g]: 20.29 , Wp [g]: 115.7 , Cukier [g]: 15.67 , Sód [mg]: 995.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.79 , Sól: 2.18 , WW: 7.94	Zupa pomidorowa z ryżem 299g (<u>seler</u>) Surówka z buraczków 120g Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 120g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Sos koperkowy 100g (<u>mleko</u>) E: 464.13 kcal , B: 25.83 g , T: 11.59 g , W: 69.5 g , Błonnik [g]: 10.26 , BW [g]: 16.82 , Wp [g]: 59.23 , Cukier [g]: 16.26 , Sód [mg]: 188.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.95 , Sól: 0.44 , WW: 5.59	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	<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 Szynka miódowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Mix салат z burakiem 10g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g E: 543.41 kcal , B: 17.1 g , T: 27.38 g , W: 60.64 g , Błonnik [g]: 6.56 , BW [g]: 9.34 , Wp [g]: 54.1 , Cukier [g]: 3.77 , Sód [mg]: 772.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.62 , Sól: 1.25 , WW: 5.44	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)				
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 2187.65 kcal , B: 86.48 g , T: 78.24 g , W: 296.82 g , Błonnik [g]: 24.23 , BW [g]: 46.51 , Wp [g]: 272.6 , Cukier [g]: 64.25 , Sód [mg]: 1999.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.58 , Sól: 3.99 , WW: 23.7	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 980.57 kcal , B: 40.23 g , T: 37.6 g , W: 123.25 g , Błonnik [g]: 5.34 , BW [g]: 20.32 , Wp [g]: 117.91 , Cukier [g]: 14.59 , Sód [mg]: 991.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.68 , Sól: 2.18 , WW: 8.24	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 299g (<u>seler</u>) Surówka z buraczków 120g Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 120g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Sos koperkowy 100g (<u>mleko</u>) E: 455.12 kcal , B: 25.58 g , T: 11.55 g , W: 67.46 g , Błonnik [g]: 9.95 , BW [g]: 16.82 , Wp [g]: 57.5 , Cukier [g]: 15.89 , Sód [mg]: 184.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.94 , Sól: 0.43 , WW: 5.56	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 Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 25g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g E: 555.56 kcal , B: 17.64 g , T: 27.32 g , W: 62.37 g , Błonnik [g]: 5.33 , BW [g]: 9.37 , Wp [g]: 57.06 , Cukier [g]: 3.88 , Sód [mg]: 771.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.59 , Sól: 1.25 , WW: 5.77	Posilek nocny 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

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 1952.29 kcal, B: 87.15 g, T: 84.68 g, W: 224.62 g, Błonnik [g]: 27.99 , BW [g]: 53.18 , Wp [g]: 196.65 , Cukier [g]: 34.7 , Sód [mg]: 2232.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.74 , Sól: 4.55 , WW: 20.58	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Papryka czerwona 50g Roszponka 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 633.6 kcal, B: 27.45 g, T: 29.6 g, W: 69.24 g, Błonnik [g]: 9.65 , BW [g]: 11.97 , Wp [g]: 59.59 , Cukier [g]: 3.99 , Sód [mg]: 899 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.53 , Sól: 1.93 , WW: 5.99	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 299g (<u>seler</u>) Surówka z buraczków 100g Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 120g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Sos koperkowy 100g (<u>mleko</u>) E: 481.43 kcal, B: 24.9 g, T: 17.09 g, W: 62.01 g, Błonnik [g]: 9.61 , BW [g]: 16.82 , Wp [g]: 52.39 , Cukier [g]: 14.18 , Sód [mg]: 176.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.34 , Sól: 0.41 , WW: 6	Podwieczorek Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 100g (<u>gluten,mleko</u>) E: 127.15 kcal, B: 7.72 g, T: 2.63 g, W: 19.78 g, Błonnik [g]: 3.32 , BW [g]: 5.5 , Wp [g]: 16.47 , Cukier [g]: 1.58 , Sód [mg]: 301.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.42 , Sól: 0.75 , WW: 1.6	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 10g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 70g E: 606.11 kcal, B: 19.08 g, T: 32.36 g, W: 62.59 g, Błonnik [g]: 5.41 , BW [g]: 10.89 , Wp [g]: 57.2 , Cukier [g]: 3.95 , Sód [mg]: 775.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.33 , Sól: 1.26 , WW: 5.79	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)				
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 2061.03 kcal , B: 86.26 g , T: 63.98 g , W: 297.42 g , Błonnik [g]: 24.23 , BW [g]: 46.29 , Wp [g]: 273.21 , Cukier [g]: 64.07 , Sód [mg]: 2032.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.94 , Sól: 4.09 , WW: 23.8	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g Roszponka 25g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) E: 917.27 kcal , B: 40.12 g , T: 30.47 g , W: 123.55 g , Błonnik [g]: 5.34 , BW [g]: 20.21 , Wp [g]: 118.21 , Cukier [g]: 14.5 , Sód [mg]: 1008.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.86 , Sól: 2.23 , WW: 8.29	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 299g (<u>seler</u>) Surówka z buraczków 120g Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 120g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Sos koperkowy 100g (<u>mleko</u>) E: 455.1 kcal , B: 25.58 g , T: 11.55 g , W: 67.46 g , Błonnik [g]: 9.95 , BW [g]: 16.82 , Wp [g]: 57.51 , Cukier [g]: 15.89 , Sód [mg]: 184.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.94 , Sól: 0.43 , WW: 5.56	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 Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 25g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g E: 492.26 kcal , B: 17.53 g , T: 20.19 g , W: 62.67 g , Błonnik [g]: 5.33 , BW [g]: 9.26 , Wp [g]: 57.36 , Cukier [g]: 3.79 , Sód [mg]: 787.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.77 , Sól: 1.3 , WW: 5.82	Posiłek nocny 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

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2441.54 kcal , B: 106.22 g , T: 96.1 g , W: 302.25 g , Błonnik [g]: 28.3 , BW [g]: 66.91 , Wp [g]: 273.97 , Cukier [g]: 61.45 , Sód [mg]: 2390.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.5 , Sól: 4.96 , WW: 23.53	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb żytni razowy 30g (gluten) Chleb baltonowski 70g (gluten) Masło ekstra 20g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) Papryka czerwona 50g Roszponka 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Jaja kurze całe, gotowane 110g (jaja) E: 1090.37 kcal , B: 46.7 g , T: 47.26 g , W: 123.33 g , Błonnik [g]: 7.27 , BW [g]: 27.19 , Wp [g]: 116.06 , Cukier [g]: 15.7 , Sód [mg]: 1073.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.29 , Sól: 2.38 , WW: 7.99	Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 95g (gluten,mleko) E: 123.9 kcal , B: 7.75 g , T: 2.48 g , W: 18.3 g , Błonnik [g]: 1.37 , BW [g]: 5.53 , Wp [g]: 16.94 , Cukier [g]: 1.32 , Sód [mg]: 271.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.34 , Sól: 0.68 , WW: 1.69	Zupa pomidorowa z ryżem 299g (seler) Surówka z buraczków 120g Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 120g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Sos koperkowy 100g (mleko) E: 464.16 kcal , B: 25.83 g , T: 11.59 g , W: 69.51 g , Błonnik [g]: 10.26 , BW [g]: 16.82 , Wp [g]: 59.23 , Cukier [g]: 16.26 , Sód [mg]: 188.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.95 , Sól: 0.44 , WW: 5.59	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	Masło ekstra 20g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (gluten,mleko,soja,seler) Pomidor 50g Mix sałat z burakiem 10g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g E: 580.81 kcal , B: 17.13 g , T: 31.5 g , W: 60.67 g , Błonnik [g]: 6.56 , BW [g]: 9.37 , Wp [g]: 54.13 , Cukier [g]: 3.8 , Sód [mg]: 773.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.68 , Sól: 1.25 , WW: 5.44	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2453.64 kcal , B: 107.58 g , T: 95.77 g , W: 302.86 g , Błonnik [g]: 24.48 , BW [g]: 66.97 , Wp [g]: 278.4 , Cukier [g]: 59.89 , Sód [mg]: 2390.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.34 , Sól: 4.97 , WW: 23.6	Śniadanie Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Zupa mleczna z ryżem 300g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g Roszponka 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 110g (<u>jaja</u>) E: 1093.17 kcal , B: 47.28 g , T: 47.02 g , W: 123.01 g , Błonnik [g]: 5.16 , BW [g]: 27.22 , Wp [g]: 117.85 , Cukier [g]: 14.47 , Sód [mg]: 1075.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.17 , Sól: 2.39 , WW: 8	II śniadanie Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 95g (<u>gluten,mleko</u>) E: 123.9 kcal , B: 7.75 g , T: 2.48 g , W: 18.3 g , Błonnik [g]: 1.37 , BW [g]: 5.53 , Wp [g]: 16.94 , Cukier [g]: 1.32 , Sód [mg]: 271.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.34 , Sól: 0.68 , WW: 1.69	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 299g (<u>seler</u>) Surówka z buraczków 120g Roladki z kurczaka nadziewane marchewką pieczone 120g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Sos koperkowy 100g (<u>mleko</u>) E: 464.16 kcal , B: 25.83 g , T: 11.59 g , W: 69.51 g , Błonnik [g]: 10.26 , BW [g]: 16.82 , Wp [g]: 59.23 , Cukier [g]: 16.26 , Sód [mg]: 188.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.95 , Sól: 0.44 , WW: 5.59	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 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Mix салат z burakiem 10g Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g E: 590.11 kcal , B: 17.91 g , T: 31.41 g , W: 61.6 g , Błonnik [g]: 4.85 , BW [g]: 9.4 , Wp [g]: 56.77 , Cukier [g]: 3.47 , Sód [mg]: 771.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.64 , Sól: 1.25 , WW: 5.5	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

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 (2026-06-26)				
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2313.45 kcal, B: 108.63 g, T: 94.98 g, W: 274.03 g, Błonnik [g]: 27.64, BW [g]: 70.2, Wp [g]: 246.43, Cukier [g]: 53.08, Sód [mg]: 2539.65, Kwasy tł. nas. [g]: 44.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.84, Sól: 5.7, WW: 25.47	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rzodkiewka 25g <u>Kasza manna na mleku</u> 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ogórek świeży 50g Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) <u>Ser</u> żółty 40g (<u>mleko</u>) E: 1050.88 kcal, B: 44.85 g, T: 42.01 g, W: 127.35 g, Błonnik [g]: 7.44, BW [g]: 24.26, Wp [g]: 119.92, Cukier [g]: 14.18, Sód [mg]: 1168.41, Kwasy tł. nas. [g]: 24.98, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.29, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.43, Sól: 2.61, WW: 12.33	Zupa ogórkowa 298g (<u>seler</u>) Pieczona ryba po grecku 200g (<u>ryby,seler</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 120g E: 529.43 kcal, B: 28.02 g, T: 22.35 g, W: 64.08 g, Błonnik [g]: 12.73, BW [g]: 18.88, Wp [g]: 51.38, Cukier [g]: 12.53, Sód [mg]: 288.48, Kwasy tł. nas. [g]: 1.76, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.01, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.1, Sól: 0.39, WW: 5.49	Koktajl truskawkowy 250g (<u>mleko</u>) E: 110.64 kcal, B: 6.23 g, T: 3.66 g, W: 14.15 g, Błonnik [g]: 1.5, BW [g]: 5.65, Wp [g]: 12.65, Cukier [g]: 11.66, Sód [mg]: 64.01, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.11, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.3, Sól: 0.16, WW: 1.33	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Salata 10g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Ser</u> żółty 30g (<u>mleko</u>) E: 518.5 kcal, B: 21.53 g, T: 23.96 g, W: 57.45 g, Błonnik [g]: 5.97, BW [g]: 13.41, Wp [g]: 51.48, Cukier [g]: 3.71, Sód [mg]: 938.75, Kwasy tł. nas. [g]: 13.83, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.89, Sól: 2.34, WW: 5.12	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)				
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 2208.8 kcal, B: 99.73 g, T: 83.74 g, W: 279.58 g, Błonnik [g]: 26.39, BW [g]: 60.71, Wp [g]: 253.16, Cukier [g]: 57.21, Sód [mg]: 2319.1, Kwasy tł. nas. [g]: 43.23, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.32, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.02, Sól: 5.33, WW: 26.66	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 25g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Marchew 50g Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Serek Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 1003.58 kcal, B: 36.44 g, T: 38.44 g, W: 131.88 g, Błonnik [g]: 7.29, BW [g]: 15.3, Wp [g]: 124.58, Cukier [g]: 16.46, Sód [mg]: 964.46, Kwasy tł. nas. [g]: 23.68, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.49, Sól: 2.1, WW: 12.95	Obiad Zupa ogórkowa 298g (<u>seler</u>) Pieczona ryba po grecku 200g (<u>ryby,seler</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Herbata owocowa 250g E: 468.08 kcal, B: 27.19 g, T: 14.86 g, W: 64.83 g, Błonnik [g]: 13.35, BW [g]: 18.32, Wp [g]: 51.46, Cukier [g]: 15.31, Sód [mg]: 275.68, Kwasy tł. nas. [g]: 1.73, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.74, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.3, Sól: 0.53, WW: 5.78	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 250g (<u>mleko</u>) E: 110.64 kcal, B: 6.23 g, T: 3.66 g, W: 14.15 g, Błonnik [g]: 1.5, BW [g]: 5.65, Wp [g]: 12.65, Cukier [g]: 11.66, Sód [mg]: 64.01, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.11, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.3, Sól: 0.16, WW: 1.33	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Salata 25g Pomidor 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) E: 522.5 kcal, B: 21.87 g, T: 23.78 g, W: 57.72 g, Błonnik [g]: 4.25, BW [g]: 13.44, Wp [g]: 53.47, Cukier [g]: 2.78, Sód [mg]: 934.95, Kwasy tł. nas. [g]: 13.82, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.81, Sól: 2.34, WW: 5.4	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2049.52 kcal, B: 91.21 g, T: 95.09 g, W: 228.3 g, Błonnik [g]: 33.1, BW [g]: 53.67, Wp [g]: 195.19, Cukier [g]: 32.3, Sód [mg]: 2649.85, Kwasy tł. nas. [g]: 39.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.99, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.68, Sól: 5.66, WW: 20.04	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rzodkiewka 25g Ogórek świeży 50g Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) E: 679.3 kcal, B: 30.99 g, T: 33.67 g, W: 67.93 g, Błonnik [g]: 9.53, BW [g]: 16.24, Wp [g]: 58.41, Cukier [g]: 2.97, Sód [mg]: 1076.7, Kwasy tł. nas. [g]: 20.24, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.98, Sól: 2.38, WW: 5.93	Obiad Zupa ogórkowa 300g (<u>seler</u>) Pieczona ryba po grecku 194g (<u>ryby,seler</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 120g E: 574.83 kcal, B: 27.37 g, T: 27.83 g, W: 63.63 g, Błonnik [g]: 12.56, BW [g]: 18.34, Wp [g]: 51.05, Cukier [g]: 12.27, Sód [mg]: 286.34, Kwasy tł. nas. [g]: 2.11, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.5, Sól: 0.38, WW: 5.47	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 250g (<u>mleko</u>) E: 110.64 kcal, B: 6.23 g, T: 3.66 g, W: 14.15 g, Błonnik [g]: 1.5, BW [g]: 5.65, Wp [g]: 12.65, Cukier [g]: 11.66, Sód [mg]: 64.01, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.11, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.3, Sól: 0.16, WW: 1.33	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Salata 10g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty 30g (<u>mleko</u>) E: 526.6 kcal, B: 21.86 g, T: 23.9 g, W: 58.53 g, Błonnik [g]: 4.44, BW [g]: 13.44, Wp [g]: 54.09, Cukier [g]: 3.53, Sód [mg]: 931.85, Kwasy tł. nas. [g]: 13.83, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.86, Sól: 2.33, WW: 5.42	Posiłek nocny Kanapka z hummusem i pomidorem 105g (<u>sezam,gluten</u>) E: 158.15 kcal, B: 4.76 g, T: 6.03 g, W: 24.06 g, Błonnik [g]: 5.07, BW [g]: 0, Wp [g]: 18.99, Cukier [g]: 1.87, Sód [mg]: 290.95, Kwasy tł. nas. [g]: 0.9, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.04, Sól: 0.41, WW: 1.89

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)				
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 2029.3 kcal , B: 97.54 g , T: 62.29 g , W: 285.33 g , Błonnik [g]: 26.91 , BW [g]: 57.64 , Wp [g]: 258.4 , Cukier [g]: 58.2 , Sód [mg]: 2161.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.44 , Sól: 4.96 , WW: 26.91	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Marchew 50g Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Serek Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 940.28 kcal , B: 36.33 g , T: 31.31 g , W: 132.18 g , Błonnik [g]: 7.29 , BW [g]: 15.19 , Wp [g]: 124.88 , Cukier [g]: 16.37 , Sód [mg]: 981.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.67 , Sól: 2.15 , WW: 13	Zupa ogórkowa 298g (<u>seler</u>) Pieczona ryba po grecku 200g (<u>ryby,seler</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Herbata owocowa 250g E: 468.09 kcal , B: 27.19 g , T: 14.86 g , W: 64.83 g , Błonnik [g]: 13.35 , BW [g]: 18.32 , Wp [g]: 51.46 , Cukier [g]: 15.31 , Sód [mg]: 275.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.3 , Sól: 0.53 , WW: 5.78	Koktajl truskawkowy 250g (<u>mleko</u>) E: 110.65 kcal , B: 6.23 g , T: 3.66 g , W: 14.15 g , Błonnik [g]: 1.5 , BW [g]: 5.65 , Wp [g]: 12.65 , Cukier [g]: 11.66 , Sód [mg]: 64.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.3 , Sól: 0.16 , WW: 1.33	Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Paprykarz z białej ryby 60g (<u>mleko</u>) E: 406.28 kcal , B: 19.79 g , T: 9.46 g , W: 63.17 g , Błonnik [g]: 4.77 , BW [g]: 10.48 , Wp [g]: 58.41 , Cukier [g]: 3.86 , Sód [mg]: 760.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.05 , Sól: 1.92 , WW: 5.6	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2617.26 kcal , B: 120.63 g , T: 115.44 g , W: 294.13 g , Błonnik [g]: 31.75 , BW [g]: 78.51 , Wp [g]: 262.42 , Cukier [g]: 54.89 , Sód [mg]: 2994.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 55.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 40.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.29 , Sól: 6.62 , WW: 27.05	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rzodkiewka 25g <u>Kasza manna na mleku</u> 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ogórek świeży 50g Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) <u>Ser</u> żółty 40g (<u>mleko</u>)	Kanapka z hummusem i pomidorem 90g (<u>sezam,gluten</u>) E: 123.1 kcal , B: 3.69 g , T: 4.15 g , W: 20 g , Błonnik [g]: 4.1 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 15.9 , Cukier [g]: 1.72 , Sód [mg]: 225.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.11 , Sól: 0.35 , WW: 1.58	Zupa ogórkowa 298g (<u>seler</u>) Pieczona ryba po grecku 200g (<u>ryby,seler</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i natką pietruszki 120g E: 529.43 kcal , B: 28.02 g , T: 22.35 g , W: 64.09 g , Błonnik [g]: 12.74 , BW [g]: 18.88 , Wp [g]: 51.38 , Cukier [g]: 12.53 , Sód [mg]: 288.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.1 , Sól: 0.39 , WW: 5.49	Koktajl truskawkowy 250g (<u>mleko</u>) E: 110.65 kcal , B: 6.23 g , T: 3.66 g , W: 14.15 g , Błonnik [g]: 1.5 , BW [g]: 5.65 , Wp [g]: 12.65 , Cukier [g]: 11.66 , Sód [mg]: 64.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.3 , Sól: 0.16 , WW: 1.33	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Ser</u> żółty 60g (<u>mleko</u>) E: 661.8 kcal , B: 29.81 g , T: 36.15 g , W: 57.51 g , Błonnik [g]: 5.97 , BW [g]: 21.69 , Wp [g]: 51.54 , Cukier [g]: 3.77 , Sód [mg]: 1167.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.17 , Sól: 2.91 , WW: 5.12	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2627.35 kcal , B: 122.21 g , T: 113.78 g , W: 293.83 g , Błonnik [g]: 25.64 , BW [g]: 79.89 , Wp [g]: 268.19 , Cukier [g]: 56.03 , Sód [mg]: 3005.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 58.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 39.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.02 , Sól: 6.88 , WW: 27.35	Śniadanie Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rzodkiewka 25g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ogórek świeży 50g Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) E: 1097.58 kcal , B: 45.66 g , T: 46.04 g , W: 128.31 g , Błonnik [g]: 5.73 , BW [g]: 24.32 , Wp [g]: 122.59 , Cukier [g]: 13.88 , Sód [mg]: 1167.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.45 , Sól: 2.61 , WW: 12.39	II śniadanie Kanapka z hummusem i pomidorem 90g (<u>mleko,gluten</u>) E: 136.2 kcal , B: 4.25 g , T: 5.3 g , W: 18.57 g , Błonnik [g]: 1.36 , BW [g]: 1.37 , Wp [g]: 17.2 , Cukier [g]: 1.91 , Sód [mg]: 187.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.53 , Sól: 0.47 , WW: 1.52	Obiad Zupa ogórkowa 300g (<u>seler</u>) Pieczona ryba po grecku 200g (<u>ryby,seler</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 514.32 kcal , B: 27.68 g , T: 19.87 g , W: 64.61 g , Błonnik [g]: 13.19 , BW [g]: 18.83 , Wp [g]: 51.42 , Cukier [g]: 15.04 , Sód [mg]: 337.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.57 , Sól: 0.52 , WW: 5.78	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 250g (<u>mleko</u>) E: 110.65 kcal , B: 6.23 g , T: 3.66 g , W: 14.15 g , Błonnik [g]: 1.5 , BW [g]: 5.65 , Wp [g]: 12.65 , Cukier [g]: 11.66 , Sód [mg]: 64.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.3 , Sól: 0.16 , WW: 1.33	Kolacja Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Sałata 10g Pomidor 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Ser żółty 60g (<u>mleko</u>) E: 664.6 kcal , B: 30.39 g , T: 35.91 g , W: 57.19 g , Błonnik [g]: 3.86 , BW [g]: 21.72 , Wp [g]: 53.33 , Cukier [g]: 2.54 , Sód [mg]: 1168.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.05 , Sól: 2.92 , WW: 5.13	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby 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		Sobota (2026-06-27)			
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Sałata 10g Szynka wieprzowa 30g Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Pomidor 50g Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 904.44 kcal, B: 35.43 g, T: 43.37 g, W: 96.55 g, Błonnik [g]: 6.23, BW [g]: 13.89, Wp [g]: 90.32, Cukier [g]: 14.82, Sód [mg]: 883.31, Kwasy tł. nas. [g]: 27.04, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.01, Sól: 1.89, WW: 7.82	Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 302g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Pieczony kotlet z piersi kurczaka 120g (<u>jaja,gluten</u>) Buraki 150g E: 464.61 kcal, B: 29.94 g, T: 9.94 g, W: 67.91 g, Błonnik [g]: 8.18, BW [g]: 20.72, Wp [g]: 59.72, Cukier [g]: 12.74, Sód [mg]: 501.71, Kwasy tł. nas. [g]: 1.48, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.16, Sól: 1.22, WW: 6.83	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 bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Papryka czerwona 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jajko ze szczypiorkiem 60g (<u>jaja</u>) E: 481.55 kcal, B: 19.6 g, T: 20.49 g, W: 57.89 g, Błonnik [g]: 5.71, BW [g]: 11.47, Wp [g]: 52.19, Cukier [g]: 3.26, Sód [mg]: 820.35, Kwasy tł. nas. [g]: 10.64, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.76, Sól: 2.04, WW: 5.25	<u>Skyr</u> naturalny, <u>jogurt</u> typu islandzkiego 200g (<u>mleko</u>) E: 128 kcal, B: 24 g, T: 0 g, W: 8.2 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 24, Wp [g]: 8.2, Cukier [g]: 8.2, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 0, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0, Sól: 0.2, WW: 0.8
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Sałata 25g Szynka wieprzowa 30g Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Pomidor 50g Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 914.94 kcal, B: 35.97 g, T: 43.34 g, W: 98.07 g, Błonnik [g]: 4.91, BW [g]: 13.92, Wp [g]: 93.16, Cukier [g]: 14.79, Sód [mg]: 877.01, Kwasy tł. nas. [g]: 27.05, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.01, Sól: 1.88, WW: 8.15	Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 302g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Pierś z kurczaka pieczona z koperkiem 100g (<u>mleko</u>) Buraki 150g E: 407.04 kcal, B: 28.24 g, T: 8 g, W: 59.45 g, Błonnik [g]: 7.91, BW [g]: 20.04, Wp [g]: 51.55, Cukier [g]: 12.78, Sód [mg]: 126.11, Kwasy tł. nas. [g]: 3.39, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.89, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.89, Sól: 0.28, WW: 6	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 bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jajko ze szczypiorkiem 60g (<u>jaja</u>) E: 485.65 kcal, B: 19.95 g, T: 20.35 g, W: 58.05 g, Błonnik [g]: 4.03, BW [g]: 11.5, Wp [g]: 54.03, Cukier [g]: 2.18, Sód [mg]: 813.7, Kwasy tł. nas. [g]: 10.62, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.47, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.7, Sól: 2.03, WW: 5.5	<u>Skyr</u> naturalny, <u>jogurt</u> typu islandzkiego 200g (<u>mleko</u>) E: 128 kcal, B: 24 g, T: 0 g, W: 8.2 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 24, Wp [g]: 8.2, Cukier [g]: 8.2, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 0, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0, Sól: 0.2, WW: 0.8

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2015.8 kcal , B: 101.98 g , T: 81.05 g , W: 236.46 g , Błonnik [g]: 32.8 , BW [g]: 63.55 , Wp [g]: 203.67 , Cukier [g]: 43.99 , Sód [mg]: 2478.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.95 , Sól: 5.83 , WW: 21.1	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 10g Szynka wieprzowa 30g Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Ser twarogowy w plastrach 40g E: 676.6 kcal , B: 24.64 g , T: 35.28 g , W: 69.95 g , Błonnik [g]: 9.39 , BW [g]: 5.6 , Wp [g]: 60.56 , Cukier [g]: 3.19 , Sód [mg]: 789.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.71 , Sól: 1.66 , WW: 5.87	Obiad Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 302g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Pieczony kotlet schabowy z piersi z kurczaka 120g (<u>jaja</u> , <u>gluten</u>) Buraki 150g E: 547.05 kcal , B: 28.74 g , T: 19.66 g , W: 67.86 g , Błonnik [g]: 8.27 , BW [g]: 19.48 , Wp [g]: 59.59 , Cukier [g]: 12.76 , Sód [mg]: 491.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.86 , Sól: 1.19 , WW: 6.81	Podwieczorek Kanapka z masłem, sałatą i szynką 60g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u> , <u>seler</u>) E: 121.5 kcal , B: 5.13 g , T: 4.84 g , W: 15.72 g , Błonnik [g]: 2.66 , BW [g]: 3.07 , Wp [g]: 13.06 , Cukier [g]: 0.64 , Sód [mg]: 277.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.41 , Sól: 0.69 , WW: 1.31	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Papryka czerwona 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u> , <u>seler</u>) Jajko ze szczypiorkiem 60g (<u>jaja</u>) E: 462.65 kcal , B: 18.83 g , T: 20.63 g , W: 55.37 g , Błonnik [g]: 9.28 , BW [g]: 11.4 , Wp [g]: 46.1 , Cukier [g]: 3.68 , Sód [mg]: 836.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.83 , Sól: 2.08 , WW: 4.55	Posiłek nocny <u>Skyr</u> naturalny, <u>jogurt</u> typu islandzkiego 200g (<u>mleko</u>) Jabłko 160g E: 208 kcal , B: 24.64 g , T: 0.64 g , W: 27.56 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 24 , Wp [g]: 24.36 , Cukier [g]: 23.72 , Sód [mg]: 83.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.14 , Sól: 0.21 , WW: 2.56
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 1913.97 kcal , B: 109.2 g , T: 55.44 g , W: 255 g , Błonnik [g]: 19.05 , BW [g]: 69.2 , Wp [g]: 235.96 , Cukier [g]: 62.7 , Sód [mg]: 1936.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.42 , Sól: 4.51 , WW: 23.16	Śniadanie Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko</u> , <u>gluten</u>) Sałata 25g Szynka wieprzowa 30g Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 851.64 kcal , B: 35.86 g , T: 36.21 g , W: 98.37 g , Błonnik [g]: 4.91 , BW [g]: 13.81 , Wp [g]: 93.46 , Cukier [g]: 14.7 , Sód [mg]: 893.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.19 , Sól: 1.93 , WW: 8.2	Obiad Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 302g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Pierś z kurczaka pieczona z koperkiem 100g (<u>soja</u>) Buraki 150g E: 385.88 kcal , B: 28.2 g , T: 5.62 g , W: 59.53 g , Błonnik [g]: 7.9 , BW [g]: 20 , Wp [g]: 51.63 , Cukier [g]: 12.75 , Sód [mg]: 131.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.27 , Sól: 0.3 , WW: 6.01	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 Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u> , <u>seler</u>) Jajko ze szczypiorkiem 60g (<u>jaja</u>) E: 422.35 kcal , B: 19.84 g , T: 13.22 g , W: 58.35 g , Błonnik [g]: 4.03 , BW [g]: 11.39 , Wp [g]: 54.33 , Cukier [g]: 2.09 , Sód [mg]: 830.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.88 , Sól: 2.08 , WW: 5.55	Posiłek nocny <u>Skyr</u> naturalny, <u>jogurt</u> typu islandzkiego 200g (<u>mleko</u>) E: 128 kcal , B: 24 g , T: 0 g , W: 8.2 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 24 , Wp [g]: 8.2 , Cukier [g]: 8.2 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 0 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.2 , WW: 0.8

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2387.42 kcal , B: 117.96 g , T: 87.68 g , W: 294.84 g , Błonnik [g]: 24.5 , BW [g]: 73.27 , Wp [g]: 270.36 , Cukier [g]: 65.05 , Sód [mg]: 2689.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 47.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.79 , Sól: 6.36 , WW: 26.52	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Salata 10g Szynka wieprzowa 30g Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 941.84 kcal , B: 35.46 g , T: 47.49 g , W: 96.58 g , Błonnik [g]: 6.23 , BW [g]: 13.92 , Wp [g]: 90.35 , Cukier [g]: 14.85 , Sód [mg]: 883.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.07 , Sól: 1.89 , WW: 7.82	II śniadanie Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i szynką 105g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 207.8 kcal , B: 7.63 g , T: 5.24 g , W: 33.68 g , Błonnik [g]: 2.15 , BW [g]: 3.13 , Wp [g]: 31.53 , Cukier [g]: 1.01 , Sód [mg]: 403.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.66 , Sól: 1.01 , WW: 3.22	Obiad Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 302g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Pieczony kotlet z piersi kurczaka 120g (<u>jaja,gluten</u>) Buraki 150g E: 464.73 kcal , B: 29.94 g , T: 9.95 g , W: 67.91 g , Błonnik [g]: 8.2 , BW [g]: 20.72 , Wp [g]: 59.72 , Cukier [g]: 12.74 , Sód [mg]: 500.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.16 , Sól: 1.22 , WW: 6.83	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 (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Papryka czerwona 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jajko ze szczypiorkiem 60g (<u>jaja</u>) E: 518.95 kcal , B: 19.63 g , T: 24.61 g , W: 57.92 g , Błonnik [g]: 5.71 , BW [g]: 11.5 , Wp [g]: 52.22 , Cukier [g]: 3.29 , Sód [mg]: 820.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.82 , Sól: 2.04 , WW: 5.25	Posiłek nocny <u>Skyr</u> naturalny, <u>jogurt</u> typu islandzkiego 200g (<u>mleko</u>) E: 128 kcal , B: 24 g , T: 0 g , W: 8.2 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 24 , Wp [g]: 8.2 , Cukier [g]: 8.2 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 0 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.2 , WW: 0.8
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2402.77 kcal , B: 119.42 g , T: 87.42 g , W: 296.08 g , Błonnik [g]: 20.88 , BW [g]: 73.33 , Wp [g]: 275.22 , Cukier [g]: 63.94 , Sód [mg]: 2688.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 47.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.67 , Sól: 6.37 , WW: 26.62	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Salata 10g Szynka wieprzowa 30g Chleb <u>pszenny</u> 30g (<u>gluten</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g E: 951.14 kcal , B: 36.24 g , T: 47.4 g , W: 97.51 g , Błonnik [g]: 4.52 , BW [g]: 13.95 , Wp [g]: 92.99 , Cukier [g]: 14.52 , Sód [mg]: 882.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.03 , Sól: 1.89 , WW: 7.88	II śniadanie Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i szynką 105g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 207.8 kcal , B: 7.63 g , T: 5.24 g , W: 33.68 g , Błonnik [g]: 2.15 , BW [g]: 3.13 , Wp [g]: 31.53 , Cukier [g]: 1.01 , Sód [mg]: 403.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.66 , Sól: 1.01 , WW: 3.22	Obiad Zupa z fasolką, ziemniakami i warzywami 302g Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Pieczony kotlet z piersi kurczaka 120g (<u>jaja,gluten</u>) Buraki 150g E: 464.73 kcal , B: 29.94 g , T: 9.95 g , W: 67.91 g , Błonnik [g]: 8.2 , BW [g]: 20.72 , Wp [g]: 59.72 , Cukier [g]: 12.74 , Sód [mg]: 500.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.16 , Sól: 1.22 , WW: 6.83	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 (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>pszenny</u> 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Pomidor 25g Ogórek świeży 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jajko ze szczypiorkiem 60g (<u>jaja</u>) E: 525 kcal , B: 20.31 g , T: 24.44 g , W: 58.23 g , Błonnik [g]: 3.8 , BW [g]: 11.53 , Wp [g]: 54.44 , Cukier [g]: 2.51 , Sód [mg]: 820.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.74 , Sól: 2.05 , WW: 5.29	Posiłek nocny <u>Skyr</u> naturalny, <u>jogurt</u> typu islandzkiego 200g (<u>mleko</u>) E: 128 kcal , B: 24 g , T: 0 g , W: 8.2 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 24 , Wp [g]: 8.2 , Cukier [g]: 8.2 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 0 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0 , Sól: 0.2 , WW: 0.8

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 (2026-06-28)			
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2254.61 kcal, B: 116.01 g, T: 87.77 g, W: 263.35 g, Błonnik [g]: 26.1, BW [g]: 74.2, Wp [g]: 237.41, Cukier [g]: 43.04, Sód [mg]: 2176.15, Kwasy tł. nas. [g]: 43.85, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.32, Sól: 4.58, WW: 23.13	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>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Ogórek kiszony 25g Szynka wieprzowa 30g Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) Serek Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 50g E: 910.05 kcal, B: 38.03 g, T: 42.63 g, W: 97.12 g, Błonnik [g]: 6.8, BW [g]: 20.37, Wp [g]: 90.3, Cukier [g]: 16.74, Sód [mg]: 1206.49, Kwasy tł. nas. [g]: 25.23, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.71, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.73, Sól: 2.19, WW: 9.28	Rosół 300g (<u>gluten,seler</u>) Schab duszony z pieczarkami 200g (<u>mleko</u>) Kasza gryczana 200g Herbata owocowa 250g Surówka “colesław” 120g (<u>jaja,siarka</u>) E: 672.63 kcal, B: 44.7 g, T: 25.22 g, W: 72.92 g, Błonnik [g]: 12.06, BW [g]: 30.73, Wp [g]: 60.94, Cukier [g]: 11.48, Sód [mg]: 189.39, Kwasy tł. nas. [g]: 7.25, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.24, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.93, Sól: 0.44, WW: 5.15	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2	Pomidor 50g Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Mix салат z roszponką 10g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pieczony pasztet drobiowy 70g (<u>seler,jaja</u>) E: 454.53 kcal, B: 22.82 g, T: 16.23 g, W: 57.47 g, Błonnik [g]: 6.25, BW [g]: 15.1, Wp [g]: 51.32, Cukier [g]: 3.4, Sód [mg]: 697.87, Kwasy tł. nas. [g]: 9.22, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.38, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.54, Sól: 1.74, WW: 5.22	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

Niedziela (2026-06-28)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 2207.44 kcal , B: 110.29 g , T: 83.54 g , W: 264.69 g , Błonnik [g]: 22.56 , BW [g]: 68.19 , Wp [g]: 242.39 , Cukier [g]: 41.51 , Sód [mg]: 1945.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.6 , Sól: 4.52 , WW: 23.71	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Sałata 25g Szynka wieprzowa 30g Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g E: 912.65 kcal , B: 38.38 g , T: 42.39 g , W: 97.08 g , Błonnik [g]: 4.97 , BW [g]: 20.4 , Wp [g]: 92.09 , Cukier [g]: 15.64 , Sód [mg]: 1000.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.63 , Sól: 2.19 , WW: 9.55	Obiad Rosół 300g (<u>gluten,seler</u>) Schab duszony 150g (<u>mleko</u>) Kasza gryczana 200g Herbata owocowa 250g Surówka “colesław” 120g (<u>jaja,siarka</u>) E: 612.36 kcal , B: 38.1 g , T: 21.29 g , W: 73.01 g , Błonnik [g]: 11.55 , BW [g]: 24.66 , Wp [g]: 61.52 , Cukier [g]: 11.02 , Sód [mg]: 171.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.34 , Sól: 0.39 , WW: 5.16	Podwieczorek Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2	Kolacja Pomidor 50g Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Mix sałat z roszponką 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pieczony pasztet drobiowy 70g (<u>seler,jaja</u>) E: 465.03 kcal , B: 23.35 g , T: 16.17 g , W: 58.76 g , Błonnik [g]: 5.05 , BW [g]: 15.13 , Wp [g]: 53.93 , Cukier [g]: 3.43 , Sód [mg]: 690.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.51 , Sól: 1.73 , WW: 5.52	Posiłek nocny 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	
	D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2011.39 kcal , B: 102.55 g , T: 83.48 g , W: 230.47 g , Błonnik [g]: 35.89 , BW [g]: 63.59 , Wp [g]: 194.68 , Cukier [g]: 34.76 , Sód [mg]: 2274.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.49 , Sól: 4.82 , WW: 18.68	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Ogórek kiszony 25g Szynka wieprzowa 30g Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 50g E: 632.9 kcal , B: 22.84 g , T: 31.09 g , W: 70.47 g , Błonnik [g]: 10.01 , BW [g]: 7.61 , Wp [g]: 60.45 , Cukier [g]: 5.22 , Sód [mg]: 1062.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.14 , Sól: 1.83 , WW: 6.05	Obiad Rosół 400g (<u>gluten,seler</u>) Schab duszony z pieczarkami 200g (<u>mleko</u>) Kasza gryczana 200g Herbata owocowa 250g Surówka “colesław” 120g (<u>jaja,siarka</u>) E: 689.76 kcal , B: 45.67 g , T: 25.28 g , W: 76.86 g , Błonnik [g]: 13.28 , BW [g]: 30.94 , Wp [g]: 63.6 , Cukier [g]: 12.83 , Sód [mg]: 204.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.98 , Sól: 0.48 , WW: 5.44	Podwieczorek Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2	Kolacja Pomidor 50g Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Mix sałat z roszponką 10g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pieczony pasztet drobiowy 70g (<u>seler,jaja</u>) E: 435.63 kcal , B: 22.05 g , T: 16.37 g , W: 54.95 g , Błonnik [g]: 9.82 , BW [g]: 15.03 , Wp [g]: 45.23 , Cukier [g]: 3.82 , Sód [mg]: 713.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.61 , Sól: 1.78 , WW: 4.52	Posiłek nocny Kanapka z serem i ogórkiem 90g (<u>gluten,mleko</u>) E: 149.1 kcal , B: 3.99 g , T: 7.74 g , W: 17.19 g , Błonnik [g]: 2.78 , BW [g]: 2.01 , Wp [g]: 14.4 , Cukier [g]: 1.89 , Sód [mg]: 213.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.64 , Sól: 0.53 , WW: 1.47

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)				
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 2059.04 kcal , B: 110.03 g , T: 66.83 g , W: 265.38 g , Błonnik [g]: 22.56 , BW [g]: 67.93 , Wp [g]: 243.09 , Cukier [g]: 41.3 , Sód [mg]: 1984.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.38 , Sól: 4.64 , WW: 23.83	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Salata 25g Szynka wieprzowa 30g Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) Serek Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g E: 849.35 kcal , B: 38.27 g , T: 35.26 g , W: 97.38 g , Błonnik [g]: 4.97 , BW [g]: 20.29 , Wp [g]: 92.39 , Cukier [g]: 15.55 , Sód [mg]: 1017.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.81 , Sól: 2.24 , WW: 9.6	Rosół 300g (<u>gluten,seler</u>) Schab duszony 150g (<u>soja</u>) Kasza gryczana 200g Herbata owocowa 250g Surówka “colesław” 120g (<u>jaja,siarka</u>) E: 590.56 kcal , B: 38.06 g , T: 18.84 g , W: 73.1 g , Błonnik [g]: 11.55 , BW [g]: 24.62 , Wp [g]: 61.62 , Cukier [g]: 10.99 , Sód [mg]: 177.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.76 , Sól: 0.41 , WW: 5.18	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2	Pomidor 50g Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Herbata czarna 250g Mix салат z roszponką 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pieczony pasztet drobiowy 70g (<u>seler,jaja</u>) E: 401.73 kcal , B: 23.24 g , T: 9.04 g , W: 59.06 g , Błonnik [g]: 5.05 , BW [g]: 15.02 , Wp [g]: 54.23 , Cukier [g]: 3.34 , Sód [mg]: 707.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.69 , Sól: 1.78 , WW: 5.57	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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2486.53 kcal , B: 120.39 g , T: 103.69 g , W: 281.68 g , Błonnik [g]: 27.34 , BW [g]: 76.3 , Wp [g]: 254.47 , Cukier [g]: 44.81 , Sód [mg]: 2383.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 54.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.05 , Sól: 5.1 , WW: 24.9	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>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Ogórek kiszony 25g Szynka wieprzowa 30g Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko,jaja,gluten</u>) Serek Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) Papryka czerwona 50g E: 947.45 kcal , B: 38.06 g , T: 46.75 g , W: 97.15 g , Błonnik [g]: 6.8 , BW [g]: 20.4 , Wp [g]: 90.33 , Cukier [g]: 16.77 , Sód [mg]: 1206.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.79 , Sól: 2.19 , WW: 9.28	Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g (<u>gluten,mleko</u>) E: 157.2 kcal , B: 4.32 g , T: 7.68 g , W: 18.27 g , Błonnik [g]: 1.25 , BW [g]: 2.04 , Wp [g]: 17.01 , Cukier [g]: 1.71 , Sód [mg]: 206.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.61 , Sól: 0.52 , WW: 1.77	Rosół 300g (<u>gluten,seler</u>) Schab duszony z pieczarkami 200g (<u>mleko</u>) Kasza gryczana 200g Herbata owocowa 250g Surówka “colesław” 120g (<u>jaja,siarka</u>) E: 672.55 kcal , B: 44.7 g , T: 25.22 g , W: 72.92 g , Błonnik [g]: 12.05 , BW [g]: 30.73 , Wp [g]: 60.93 , Cukier [g]: 11.48 , Sód [mg]: 189.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.93 , Sól: 0.44 , WW: 5.15	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2	Pomidor 50g Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Mix салат z roszponką 10g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pieczony pasztet drobiowy 70g (<u>seler,jaja</u>) E: 491.93 kcal , B: 22.85 g , T: 20.35 g , W: 57.5 g , Błonnik [g]: 6.25 , BW [g]: 15.13 , Wp [g]: 51.35 , Cukier [g]: 3.43 , Sód [mg]: 698.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.6 , Sól: 1.74 , WW: 5.22	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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2515.25 kcal , B: 123.45 g , T: 104.46 g , W: 282.24 g , Błonnik [g]: 23.34 , BW [g]: 78.38 , Wp [g]: 259 , Cukier [g]: 43.38 , Sód [mg]: 2388.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 54.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.01 , Sól: 5.12 , WW: 24.96	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>pszenny</u> 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Ogórek kiszony 25g Szynka wieprzowa 30g Zupa mleczna z zacierkami 300g (<u>mleko</u> , <u>jaja</u> , <u>gluten</u>) Serek Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) Pomidor 50g E: 950.25 kcal , B: 38.64 g , T: 46.51 g , W: 96.83 g , Błonnik [g]: 4.69 , BW [g]: 20.43 , Wp [g]: 92.12 , Cukier [g]: 15.54 , Sód [mg]: 1208.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.67 , Sól: 2.2 , WW: 9.29	Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u>) E: 157.2 kcal , B: 4.32 g , T: 7.68 g , W: 18.27 g , Błonnik [g]: 1.25 , BW [g]: 2.04 , Wp [g]: 17.01 , Cukier [g]: 1.71 , Sód [mg]: 206.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.61 , Sól: 0.52 , WW: 1.77	Rosół 300g (<u>gluten</u> , <u>seler</u>) Schab duszony 199g (<u>mleko</u>) Kasza gryczana 200g Herbata owocowa 250g Surówka “colesław” 121g (<u>jaja</u> , <u>siarka</u>) E: 689.17 kcal , B: 46.4 g , T: 26.32 g , W: 72.87 g , Błonnik [g]: 11.87 , BW [g]: 32.75 , Wp [g]: 61.03 , Cukier [g]: 11.61 , Sód [mg]: 194.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.05 , Sól: 0.45 , WW: 5.14	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2	Pomidor 50g Chleb <u>pszenny</u> 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Mix салат z roszponką 10g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Szynka z indyka 30g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u> , <u>seler</u>) Pieczony pasztet drobiowy 70g (<u>seler</u> , <u>jaja</u>) E: 501.23 kcal , B: 23.63 g , T: 20.26 g , W: 58.43 g , Błonnik [g]: 4.54 , BW [g]: 15.16 , Wp [g]: 53.99 , Cukier [g]: 3.1 , Sód [mg]: 697.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.56 , Sól: 1.74 , WW: 5.28	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

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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis		Poniedziałek (2026-06-29)			
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2286.87 kcal, B: 111.99 g, T: 82.66 g, W: 290.76 g, Błonnik [g]: 34.3, BW [g]: 67.81, Wp [g]: 256.51, Cukier [g]: 62.04, Sód [mg]: 2770.6, Kwasy tł. nas. [g]: 42.44, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.38, Sól: 5.57, WW: 26.12	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Mix салат z rukolą 10g Szynka wieprzowa 30g Butka grahamka 90g (<u>gluten</u>) <u>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi</u> 300g (<u>mleko</u>) <u>Ser</u> żółty 40g (<u>mleko</u>) E: 1098.59 kcal, B: 47.42 g, T: 42.94 g, W: 135.11 g, Błonnik [g]: 10.2, BW [g]: 24.91, Wp [g]: 124.99, Cukier [g]: 16.86, Sód [mg]: 1324.69, Kwasy tł. nas. [g]: 25.51, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.66, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.57, Sól: 2.99, WW: 12.13	Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 119g Zupa kalafiorowa 300g Ziemniaki z koperkiem 200g Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 200g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 553.18 kcal, B: 39.33 g, T: 19.31 g, W: 62.21 g, Błonnik [g]: 12.69, BW [g]: 27.13, Wp [g]: 49.49, Cukier [g]: 12.58, Sód [mg]: 594.46, Kwasy tł. nas. [g]: 5.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.64, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.85, Sól: 0.45, WW: 5.67	Koktajl truskawkowy na maśle 250g (<u>mleko</u>) E: 95 kcal, B: 4.76 g, T: 2.38 g, W: 14.75 g, Błonnik [g]: 2.25, BW [g]: 3.88, Wp [g]: 12.5, Cukier [g]: 12.38, Sód [mg]: 51.25, Kwasy tł. nas. [g]: 1.28, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.38, Sól: 0.13, WW: 1.25	<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 Poledwica sopocka 30g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> <u>Twarożek</u> Domowy grani naturalny 50g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 25g Papryka czerwona 50g E: 460.1 kcal, B: 19.84 g, T: 17.39 g, W: 59.33 g, Błonnik [g]: 5.96, BW [g]: 11.89, Wp [g]: 53.37, Cukier [g]: 4.7, Sód [mg]: 797, Kwasy tł. nas. [g]: 10.44, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.58, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.44, Sól: 1.99, WW: 5.31	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

Poniedziałek (2026-06-29)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 2232.66 kcal , B: 102.58 g , T: 83.79 g , W: 281.67 g , Błonnik [g]: 30.32 , BW [g]: 60.6 , Wp [g]: 251.55 , Cukier [g]: 61.13 , Sód [mg]: 1971.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.05 , Sól: 4.6 , WW: 26.25	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Mix салат z rukolą 25g Szynka wieprzowa 30g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) E: 1047.15 kcal , B: 37.85 g , T: 44.27 g , W: 126.47 g , Błonnik [g]: 6.32 , BW [g]: 17.7 , Wp [g]: 120.39 , Cukier [g]: 16.11 , Sód [mg]: 925.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.31 , Sól: 2.01 , WW: 12.27	Obiad Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 121g Zupa kalafiorowa 300g Ziemniaki z koperkiem 200g Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 200g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 556.41 kcal , B: 39.52 g , T: 19.24 g , W: 63.01 g , Błonnik [g]: 12.77 , BW [g]: 27.13 , Wp [g]: 50.2 , Cukier [g]: 13.45 , Sód [mg]: 194 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.83 , Sól: 0.46 , WW: 5.74	Podwieczorek Koktajl truskawkowy na maśle 250g (<u>mleko</u>) E: 95 kcal , B: 4.76 g , T: 2.38 g , W: 14.75 g , Błonnik [g]: 2.25 , BW [g]: 3.88 , Wp [g]: 12.5 , Cukier [g]: 12.38 , Sód [mg]: 51.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.38 , Sól: 0.13 , WW: 1.25	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>) Twarożek Domowy grani naturalny 50g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Pomidor 50g E: 454.1 kcal , B: 19.81 g , T: 17.26 g , W: 58.08 g , Błonnik [g]: 5.78 , BW [g]: 11.89 , Wp [g]: 52.3 , Cukier [g]: 3.67 , Sód [mg]: 797.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.39 , Sól: 1.99 , WW: 5.23	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	
	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Mix салат z rukolą 10g Szynka wieprzowa 30g <u>Ser</u> żółty 60g (<u>mleko</u>) E: 760.5 kcal , B: 37.13 g , T: 39.8 g , W: 67.92 g , Błonnik [g]: 9.54 , BW [g]: 22.1 , Wp [g]: 58.47 , Cukier [g]: 3.36 , Sód [mg]: 1251.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.15 , Sól: 2.81 , WW: 5.85	Obiad Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 118g Zupa kalafiorowa 300g Ziemniaki z koperkiem 200g Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 200g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 623.62 kcal , B: 39.28 g , T: 27.24 g , W: 61.98 g , Błonnik [g]: 12.59 , BW [g]: 27.13 , Wp [g]: 49.37 , Cukier [g]: 12.48 , Sód [mg]: 513.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.67 , Sól: 0.45 , WW: 5.64	Podwieczorek Koktajl truskawkowy na maśle 200g (<u>mleko</u>) E: 76 kcal , B: 3.8 g , T: 1.9 g , W: 11.8 g , Błonnik [g]: 1.8 , BW [g]: 3.1 , Wp [g]: 10 , Cukier [g]: 9.9 , Sód [mg]: 41 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.3 , Sól: 0.1 , WW: 1	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Twarożek Domowy grani naturalny 50g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 25g Papryka czerwona 50g E: 441.2 kcal , B: 19.07 g , T: 17.53 g , W: 56.81 g , Błonnik [g]: 9.53 , BW [g]: 11.82 , Wp [g]: 47.28 , Cukier [g]: 5.12 , Sód [mg]: 813.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.51 , Sól: 2.03 , WW: 4.61	Posiłek nocny Kanapka z hummusem i pomidorem 90g (<u>sezam,gluten</u>) E: 123.1 kcal , B: 3.69 g , T: 4.15 g , W: 20 g , Błonnik [g]: 4.1 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 15.9 , Cukier [g]: 1.72 , Sód [mg]: 225.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.11 , Sól: 0.35 , WW: 1.58	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)				
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 2105.98 kcal , B: 102.36 g , T: 69.53 g , W: 282.28 g , Błonnik [g]: 30.33 , BW [g]: 60.38 , Wp [g]: 252.15 , Cukier [g]: 60.95 , Sód [mg]: 2005.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.41 , Sól: 4.7 , WW: 26.36	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Pomidor 50g Mix салат z rukolą 25g Szynka wieprzowa 30g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) Lekkostrawna pasta z marchewki i kurczaka 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) E: 983.85 kcal , B: 37.74 g , T: 37.14 g , W: 126.77 g , Błonnik [g]: 6.32 , BW [g]: 17.59 , Wp [g]: 120.69 , Cukier [g]: 16.02 , Sód [mg]: 942.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.49 , Sól: 2.06 , WW: 12.32	Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 121g Zupa kalafiorowa 300g Ziemniaki z koperkiem 200g Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 200g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 556.33 kcal , B: 39.52 g , T: 19.24 g , W: 63.02 g , Błonnik [g]: 12.78 , BW [g]: 27.13 , Wp [g]: 50.2 , Cukier [g]: 13.45 , Sód [mg]: 194 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.83 , Sól: 0.46 , WW: 5.75	Koktajl truskawkowy na maślanie 250g (<u>mleko</u>) E: 95 kcal , B: 4.76 g , T: 2.38 g , W: 14.75 g , Błonnik [g]: 2.25 , BW [g]: 3.88 , Wp [g]: 12.5 , Cukier [g]: 12.38 , Sód [mg]: 51.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.38 , Sól: 0.13 , WW: 1.25	Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połudwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Twarożek Domowy grani naturalny 50g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Pomidor 50g E: 390.8 kcal , B: 19.7 g , T: 10.13 g , W: 58.38 g , Błonnik [g]: 5.78 , BW [g]: 11.78 , Wp [g]: 52.6 , Cukier [g]: 3.58 , Sód [mg]: 814.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.57 , Sól: 2.04 , WW: 5.28	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	Poniedziałek (2026-06-29)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2484.63 kcal , B: 115.74 g , T: 95.04 g , W: 310.8 g , Błonnik [g]: 38.4 , BW [g]: 67.87 , Wp [g]: 272.46 , Cukier [g]: 63.82 , Sód [mg]: 2996.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 48.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.61 , Sól: 5.92 , WW: 27.7	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Mix салат z rukolą 10g Szynka wieprzowa 30g Bułka grahamka 90g (<u>gluten</u>) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) E: 1135.99 kcal , B: 47.45 g , T: 47.06 g , W: 135.14 g , Błonnik [g]: 10.2 , BW [g]: 24.94 , Wp [g]: 125.02 , Cukier [g]: 16.89 , Sód [mg]: 1325.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.63 , Sól: 2.99 , WW: 12.13	Kanapka z hummusem i pomidorem 90g (<u>sezam,gluten</u>) E: 123.1 kcal , B: 3.69 g , T: 4.15 g , W: 20 g , Błonnik [g]: 4.1 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 15.9 , Cukier [g]: 1.72 , Sód [mg]: 225.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.11 , Sól: 0.35 , WW: 1.58	Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 119g Zupa kalafiorowa 300g Ziemniaki z koperkiem 200g Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 200g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 553.04 kcal , B: 39.33 g , T: 19.3 g , W: 62.19 g , Błonnik [g]: 12.69 , BW [g]: 27.13 , Wp [g]: 49.48 , Cukier [g]: 12.58 , Sód [mg]: 594.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.85 , Sól: 0.45 , WW: 5.67	Koktajl truskawkowy na maślanie 250g (<u>mleko</u>) E: 95 kcal , B: 4.76 g , T: 2.38 g , W: 14.75 g , Błonnik [g]: 2.25 , BW [g]: 3.88 , Wp [g]: 12.5 , Cukier [g]: 12.38 , Sód [mg]: 51.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.38 , Sól: 0.13 , WW: 1.25	<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>) <u>Twarożek</u> Domowy grani naturalny 50g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 25g Papryka czerwona 50g E: 497.5 kcal , B: 19.87 g , T: 21.51 g , W: 59.36 g , Błonnik [g]: 5.96 , BW [g]: 11.92 , Wp [g]: 53.4 , Cukier [g]: 4.73 , Sód [mg]: 797.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.5 , Sól: 1.99 , WW: 5.31	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	Poniedziałek (2026-06-29)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2508.73 kcal , B: 116.01 g , T: 91.12 g , W: 322.08 g , Błonnik [g]: 31.91 , BW [g]: 67.97 , Wp [g]: 290.24 , Cukier [g]: 71.09 , Sód [mg]: 2924.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 47.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.67 , Sól: 5.96 , WW: 29.12	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb <u>pszenny</u> 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Mix салат z rukolą 10g Szynka wieprzowa 30g Bułka grahamka 90g (<u>gluten</u>) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) Ser żółty 40g (<u>mleko</u>) E: 1145.29 kcal , B: 48.23 g , T: 46.97 g , W: 136.07 g , Błonnik [g]: 8.49 , BW [g]: 24.97 , Wp [g]: 127.66 , Cukier [g]: 16.56 , Sód [mg]: 1323.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.59 , Sól: 2.99 , WW: 12.19	Kanapka z dżemem 65g (<u>gluten</u>) E: 135.1 kcal , B: 2.6 g , T: 0.56 g , W: 30.67 g , Błonnik [g]: 1.43 , BW [g]: 0.04 , Wp [g]: 29.25 , Cukier [g]: 10.55 , Sód [mg]: 152.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.33 , Sól: 0.38 , WW: 2.93	Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 119g Zupa kalafiorowa 300g Ziemniaki z koperkiem 200g Kurczak gotowany na parze z sosem ziołowym 200g (<u>mleko</u>) Herbata owocowa 250g E: 553.04 kcal , B: 39.33 g , T: 19.3 g , W: 62.19 g , Błonnik [g]: 12.69 , BW [g]: 27.13 , Wp [g]: 49.48 , Cukier [g]: 12.58 , Sód [mg]: 594.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.85 , Sól: 0.45 , WW: 5.67	Koktajl truskawkowy na maślance 250g (<u>mleko</u>) E: 95 kcal , B: 4.76 g , T: 2.38 g , W: 14.75 g , Błonnik [g]: 2.25 , BW [g]: 3.88 , Wp [g]: 12.5 , Cukier [g]: 12.38 , Sód [mg]: 51.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.38 , Sól: 0.13 , WW: 1.25	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>pszenny</u> 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Polędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Twarożek</u> Domowy grani naturalny 50g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 25g Pomidor 50g E: 500.3 kcal , B: 20.45 g , T: 21.27 g , W: 59.04 g , Błonnik [g]: 3.85 , BW [g]: 11.95 , Wp [g]: 55.19 , Cukier [g]: 3.5 , Sód [mg]: 798.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.38 , Sól: 2 , WW: 5.32	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, 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 (2026-06-30)				
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07	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>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 10g Ogórek kiszony 50g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Hummus 60g (<u>sezam</u>) E: 1049.29 kcal, B: 39.27 g, T: 41.88 g, W: 134.92 g, Błonnik [g]: 10.49, BW [g]: 124.44, Cukier [g]: 13.91, Sód [mg]: 1544.55, Kwasy tł. nas. [g]: 20.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.42, Sól: 1.9, WW: 12.83	Ziemniaki z koperkiem 200g Pieczony kotlet mielony 100g (<u>gluten,jaja</u>) Zupa z czerwonej soczewicy 300g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Surówka z czerwonej kapusty ze śmietaną 119g (<u>mleko</u>) E: 771.47 kcal, B: 45.27 g, T: 19.32 g, W: 115.29 g, Błonnik [g]: 21.85, BW [g]: 13.91, Wp [g]: 93.44, Cukier [g]: 13.77, Sód [mg]: 826.18, Kwasy tł. nas. [g]: 5.56, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.78, Sól: 2.03, WW: 10.7	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 Salata 10g Rzodkiewka 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zielona pasta jajeczna 60g (<u>jaja,mleko</u>) E: 466.26 kcal, B: 18.63 g, T: 19.41 g, W: 57.81 g, Błonnik [g]: 6.42, BW [g]: 10.5, Wp [g]: 51.38, Cukier [g]: 2.89, Sód [mg]: 802.22, Kwasy tł. nas. [g]: 10.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.62, Sól: 1.99, WW: 5.15	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2	
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 25g Pomidor 50g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Dżem brzoskwiniowy 30g E: 967.29 kcal, B: 35.49 g, T: 31.14 g, W: 139.77 g, Błonnik [g]: 6.24, BW [g]: 14.04, Wp [g]: 133.54, Cukier [g]: 24.57, Sód [mg]: 882.75, Kwasy tł. nas. [g]: 18.52, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.14, Sól: 1.9, WW: 13.77	Ziemniaki z koperkiem 200g Pieczony kotlet mielony 100g (<u>gluten,jaja</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Herbata owocowa 250g Zupa ziemniaczana 300g (<u>seler,mleko</u>) E: 763.11 kcal, B: 26.77 g, T: 24.73 g, W: 115.25 g, Błonnik [g]: 14.08, BW [g]: 13.74, Wp [g]: 101.16, Cukier [g]: 11.83, Sód [mg]: 1028.72, Kwasy tł. nas. [g]: 7.47, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.36, Sól: 1.27, WW: 11.09	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 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Salata 15g Marchew 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zielona pasta jajeczna 61g (<u>jaja,mleko</u>) E: 482.74 kcal, B: 19.05 g, T: 19.36 g, W: 61.19 g, Błonnik [g]: 5.51, BW [g]: 10.54, Wp [g]: 55.67, Cukier [g]: 4.37, Sód [mg]: 831.07, Kwasy tł. nas. [g]: 10.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.62, Sól: 2.07, WW: 5.71	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2	

Jadłospis	Wtorek (2026-06-30)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2130.69 kcal , B: 102.92 g , T: 77.61 g , W: 277.34 g , Błonnik [g]: 42.37 , BW [g]: 41.47 , Wp [g]: 234.97 , Cukier [g]: 31.07 , Sód [mg]: 3433.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.84 , Sól: 6.57 , WW: 25.15	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Połudwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Ogórek kiszony 50g Hummus 60g (<u>sezam</u>) E: 679.1 kcal , B: 25.44 g , T: 33.55 g , W: 75.81 g , Błonnik [g]: 12.59 , BW [g]: 5.99 , Wp [g]: 63.22 , Cukier [g]: 2.7 , Sód [mg]: 1452.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.97 , Sól: 1.67 , WW: 6.46	Obiad Ziemniaki z koperkiem 200g Pieczony kotlet mielony 100g (<u>gluten,jaja</u>) Zupa z czerwonej soczewicy 300g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Surówka z czerwonej kapusty ze śmietaną 119g (<u>mleko</u>) E: 771.47 kcal , B: 45.27 g , T: 19.32 g , W: 115.29 g , Błonnik [g]: 21.85 , BW [g]: 13.91 , Wp [g]: 93.44 , Cukier [g]: 13.77 , Sód [mg]: 826.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.78 , Sól: 2.03 , WW: 10.7	Podwieczorek Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2	Kolacja Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Rzodkiewka 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zielona pasta jajeczna 60g (<u>jaja,mleko</u>) E: 474.36 kcal , B: 18.96 g , T: 19.35 g , W: 58.89 g , Błonnik [g]: 4.89 , BW [g]: 10.53 , Wp [g]: 53.99 , Cukier [g]: 2.71 , Sód [mg]: 795.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.59 , Sól: 1.98 , WW: 5.45	Posiłek nocny Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 72g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 101.76 kcal , B: 5.25 g , T: 2.39 g , W: 16.35 g , Błonnik [g]: 3.04 , BW [g]: 3.04 , Wp [g]: 13.32 , Cukier [g]: 0.89 , Sód [mg]: 279.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.38 , Sól: 0.69 , WW: 1.34
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 2288.66 kcal , B: 90.33 g , T: 61.22 g , W: 358.48 g , Błonnik [g]: 28.04 , BW [g]: 46.05 , Wp [g]: 330.44 , Cukier [g]: 76.51 , Sód [mg]: 2863.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.2 , Sól: 5.56 , WW: 34.49	Śniadanie Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Połudwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Dżem brzoskwinowy 30g E: 903.99 kcal , B: 35.38 g , T: 24.01 g , W: 140.07 g , Błonnik [g]: 6.24 , BW [g]: 13.93 , Wp [g]: 133.84 , Cukier [g]: 24.48 , Sód [mg]: 899.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.32 , Sól: 1.95 , WW: 13.82	Obiad Ziemniaki z koperkiem 200g Pieczony kotlet mielony 100g (<u>gluten,jaja</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g Herbata owocowa 250g Zupa ziemniaczana 300g (<u>seler,soja</u>) E: 735.13 kcal , B: 26.72 g , T: 21.59 g , W: 115.37 g , Błonnik [g]: 14.08 , BW [g]: 13.69 , Wp [g]: 101.29 , Cukier [g]: 11.79 , Sód [mg]: 1035.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.88 , Sól: 1.29 , WW: 11.11	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 Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 15g Marchew 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zielona pasta jajeczna 61g (<u>jaja,mleko</u>) E: 419.44 kcal , B: 18.93 g , T: 12.23 g , W: 61.49 g , Błonnik [g]: 5.51 , BW [g]: 10.43 , Wp [g]: 55.97 , Cukier [g]: 4.28 , Sód [mg]: 847.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.8 , Sól: 2.12 , WW: 5.76	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	Wtorek (2026-06-30)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2701.8 kcal, B: 118.11 g, T: 94.57 g, W: 367.06 g, Błonnik [g]: 42.48, BW [g]: 49.55, Wp [g]: 324.59, Cukier [g]: 67.3, Sód [mg]: 3528.71, Kwasy tł. nas. [g]: 44.89, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.74, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.49, Sól: 6.81, WW: 34.12	Śniadanie Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Ogórek kiszony 50g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Hummus 60g (<u>sezam</u>) E: 1086.69 kcal, B: 39.3 g, T: 46 g, W: 134.95 g, Błonnik [g]: 10.49, BW [g]: 14.04, Wp [g]: 124.47, Cukier [g]: 13.94, Sód [mg]: 1545, Kwasy tł. nas. [g]: 22.79, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.48, Sól: 1.9, WW: 12.83	II śniadanie Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 72g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 109.86 kcal, B: 5.58 g, T: 2.33 g, W: 17.43 g, Błonnik [g]: 1.51, BW [g]: 3.07, Wp [g]: 15.93, Cukier [g]: 0.71, Sód [mg]: 272.38, Kwasy tł. nas. [g]: 1.23, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.59, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.35, Sól: 0.68, WW: 1.64	Obiad Ziemniaki z koperkiem 200g Pieczony kotlet mielony 100g (<u>gluten,jaja</u>) Zupa z czerwonej soczewicy 300g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Surówka z czerwonej kapusty ze śmietaną 119g (<u>mleko</u>) E: 771.49 kcal, B: 45.27 g, T: 19.32 g, W: 115.29 g, Błonnik [g]: 21.85, BW [g]: 13.91, Wp [g]: 93.44, Cukier [g]: 13.77, Sód [mg]: 827.36, Kwasy tł. nas. [g]: 5.56, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.78, Sól: 2.04, WW: 10.7	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 (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Rzodkiewka 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zielona pasta jajeczna 60g (<u>jaja,mleko</u>) E: 503.66 kcal, B: 18.66 g, T: 23.53 g, W: 57.84 g, Błonnik [g]: 6.42, BW [g]: 10.53, Wp [g]: 51.41, Cukier [g]: 2.92, Sód [mg]: 802.67, Kwasy tł. nas. [g]: 13.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.68, Sól: 1.99, WW: 5.15	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2

Jadłospis	Wtorek (2026-06-30)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2732.8 kcal , B: 119.12 g , T: 98 g , W: 362.08 g , Błonnik [g]: 35.72 , BW [g]: 53.63 , Wp [g]: 326.34 , Cukier [g]: 68.4 , Sód [mg]: 3018.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 53.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.74 , Sól: 7.19 , WW: 33.98	Śniadanie Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Polędwica z piersi kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Ogórek świeży 50g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Serek Almette śmietankowy 60g (<u>mleko</u>) E: 1108.39 kcal , B: 39.53 g , T: 49.52 g , W: 129.04 g , Błonnik [g]: 5.44 , BW [g]: 18.09 , Wp [g]: 123.58 , Cukier [g]: 15.37 , Sód [mg]: 1035.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.77 , Sól: 2.28 , WW: 12.63	II śniadanie Kanapka wiosenna z warzywami i szynką drobiową 72g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 109.86 kcal , B: 5.58 g , T: 2.33 g , W: 17.43 g , Błonnik [g]: 1.51 , BW [g]: 3.07 , Wp [g]: 15.93 , Cukier [g]: 0.71 , Sód [mg]: 272.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.35 , Sól: 0.68 , WW: 1.64	Obiad Ziemniaki z koperkiem 200g Pieczony kotlet mielony 100g (<u>gluten,jaja</u>) Zupa z czerwonej soczewicy 300g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Surówka z czerwonej kapusty ze śmietaną 119g (<u>mleko</u>) E: 771.49 kcal , B: 45.27 g , T: 19.32 g , W: 115.29 g , Błonnik [g]: 21.85 , BW [g]: 13.91 , Wp [g]: 93.44 , Cukier [g]: 13.77 , Sód [mg]: 827.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.78 , Sól: 2.04 , WW: 10.7	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 Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Sałata 10g Rzodkiewka 50g Szynka parzona 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zielona pasta jajeczna 60g (<u>jaja,mleko</u>) E: 512.96 kcal , B: 19.44 g , T: 23.44 g , W: 58.77 g , Błonnik [g]: 4.71 , BW [g]: 10.56 , Wp [g]: 54.05 , Cukier [g]: 2.59 , Sód [mg]: 801.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.64 , Sól: 1.99 , WW: 5.21	Posiłek nocny Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

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	środa (2026-07-01)				
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2261.79 kcal, B: 110.6 g, T: 82.94 g, W: 289 g, Błonnik [g]: 39.16, BW [g]: 66.54, Wp [g]: 249.84, Cukier [g]: 51.71, Sód [mg]: 2442.68, Kwasy tł. nas. [g]: 42.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.01, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.52, Sól: 5.5, WW: 25.26	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Rzodkiewka 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Galaretką z kurczaka z warzywami 100g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) E: 977.24 kcal, B: 48.2 g, T: 32.45 g, W: 127.12 g, Błonnik [g]: 8.51, BW [g]: 27.91, Wp [g]: 118.6, Cukier [g]: 15.78, Sód [mg]: 960.48, Kwasy tł. nas. [g]: 19.21, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.38, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.11, Sól: 2.08, WW: 12.07	Zabielany barszcz ukraiński 281g (<u>seler,mleko</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Herbata owocowa 250g Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 199g (<u>seler,mleko</u>) Fasola szparagowa 120g E: 650.25 kcal, B: 38.3 g, T: 24.02 g, W: 82.94 g, Błonnik [g]: 22.76, BW [g]: 23.46, Wp [g]: 60.2, Cukier [g]: 13.25, Sód [mg]: 613.15, Kwasy tł. nas. [g]: 6.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.44, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.07, Sól: 1.26, WW: 5.89	Truskawki 150g E: 49.5 kcal, B: 1.05 g, T: 0.6 g, W: 11.4 g, Błonnik [g]: 2.7, BW [g]: 0, Wp [g]: 8.7, Cukier [g]: 8.7, Sód [mg]: 1.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0.03, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.11, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.36, Sól: 0, WW: 0.9	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 Roszponka 10g Ogórek świeży 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 480.8 kcal, B: 15.05 g, T: 22.87 g, W: 56.54 g, Błonnik [g]: 5.19, BW [g]: 7.17, Wp [g]: 51.34, Cukier [g]: 2.98, Sód [mg]: 787.55, Kwasy tł. nas. [g]: 14.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.22, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.86, Sól: 1.96, WW: 5.2	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2

Jadłospis	środa (2026-07-01)				
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 2195.96 kcal , B: 116.32 g , T: 66.6 g , W: 302.42 g , Błonnik [g]: 36.12 , BW [g]: 72.23 , Wp [g]: 266.29 , Cukier [g]: 57.29 , Sód [mg]: 2099.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.58 , Sól: 4.6 , WW: 27.24	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Marchew 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Galaretka z kurczaka z warzywami 100g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) E: 992.84 kcal , B: 48.53 g , T: 32.39 g , W: 130.35 g , Błonnik [g]: 7.53 , BW [g]: 27.94 , Wp [g]: 122.81 , Cukier [g]: 17.2 , Sód [mg]: 989.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.1 , Sól: 2.16 , WW: 12.62	Zabieleny barszcz ukraiński 300g (<u>seler,mleko</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 200g (<u>gluten,seler</u>) Herbata owocowa 500g Fasola szparagowa 120g E: 527.22 kcal , B: 43.47 g , T: 7.76 g , W: 83.64 g , Błonnik [g]: 21.73 , BW [g]: 29.09 , Wp [g]: 61.92 , Cukier [g]: 10.77 , Sód [mg]: 246.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.39 , Sól: 0.28 , WW: 6.11	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>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Ogórek świeży 50g Szynka delikatkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Serek</u> Almette <u>śmietankowy</u> 30g (<u>mleko</u>) E: 491.9 kcal , B: 15.68 g , T: 22.81 g , W: 58.07 g , Błonnik [g]: 3.66 , BW [g]: 7.2 , Wp [g]: 54.4 , Cukier [g]: 2.8 , Sód [mg]: 780.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.83 , Sól: 1.95 , WW: 5.55	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	środa (2026-07-01)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2008.16 kcal, B: 97.35 g, T: 74.61 g, W: 267.91 g, Błonnik [g]: 56.92 , BW [g]: 49.49 , Wp [g]: 210.97 , Cukier [g]: 41.61 , Sód [mg]: 2500.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.73 , Sól: 5.4 , WW: 21.19	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Rzodkiewka 50g Sałata 25g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Galaretką z kurczaka z warzywami 100g Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) E: 626.55 kcal, B: 35.61 g, T: 24.41 g, W: 72.04 g, Błonnik [g]: 11.57 , BW [g]: 19.62 , Wp [g]: 60.47 , Cukier [g]: 3.99 , Sód [mg]: 856.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.86 , Sól: 1.82 , WW: 6.11	Obiad Kompot z jabłek 250g Zabielany barszcz ukraiński 300g (<u>seler,mleko</u>) Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 199g (<u>seler</u>) Fasola szparagowa 120g E: 747.11 kcal, B: 42.72 g, T: 22.44 g, W: 110.45 g, Błonnik [g]: 29.79 , BW [g]: 22.77 , Wp [g]: 80.65 , Cukier [g]: 23.8 , Sód [mg]: 612.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 5.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.47 , Sól: 1.23 , WW: 8.1	Podwieczorek Truskawki 150g E: 49.5 kcal, B: 1.05 g, T: 0.6 g, W: 11.4 g, Błonnik [g]: 2.7 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 8.7 , Cukier [g]: 8.7 , Sód [mg]: 1.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.36 , Sól: 0 , WW: 0.9	Kolacja Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 10g Ogórek świeży 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 461.9 kcal, B: 14.28 g, T: 23.01 g, W: 54.02 g, Błonnik [g]: 8.76 , BW [g]: 7.1 , Wp [g]: 45.25 , Cukier [g]: 3.4 , Sód [mg]: 803.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.93 , Sól: 2 , WW: 4.5	Posilek nocny Kanapka z hummusem i pomidorem 90g (<u>sezam,gluten</u>) E: 123.1 kcal, B: 3.69 g, T: 4.15 g, W: 20 g, Błonnik [g]: 4.1 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 15.9 , Cukier [g]: 1.72 , Sód [mg]: 225.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.11 , Sól: 0.35 , WW: 1.58

Jadłospis	środa (2026-07-01)				
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 2069.31 kcal , B: 116.1 g , T: 52.34 g , W: 303.01 g , Błonnik [g]: 36.11 , BW [g]: 72.01 , Wp [g]: 266.88 , Cukier [g]: 57.11 , Sód [mg]: 2132.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.94 , Sól: 4.7 , WW: 27.34	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Marchew 50g Sałata 25g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Galaretka z kurczaka z warzywami 100g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) E: 929.54 kcal , B: 48.42 g , T: 25.26 g , W: 130.65 g , Błonnik [g]: 7.53 , BW [g]: 27.83 , Wp [g]: 123.11 , Cukier [g]: 17.11 , Sód [mg]: 1005.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.28 , Sól: 2.21 , WW: 12.67	Zabieleny barszcz ukraiński 300g (<u>seler,mleko</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>gluten</u>) Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 200g (<u>gluten,seler</u>) Herbata owocowa 500g Fasola szparagowa 120g E: 527.17 kcal , B: 43.47 g , T: 7.76 g , W: 83.63 g , Błonnik [g]: 21.72 , BW [g]: 29.09 , Wp [g]: 61.91 , Cukier [g]: 10.77 , Sód [mg]: 246.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.39 , Sól: 0.28 , WW: 6.11	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>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Herbata czarna 250g Roszponka 25g Ogórek świeży 50g Szynka delikatkowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Serek Almette śmietankowy 30g (<u>mleko</u>) E: 428.6 kcal , B: 15.57 g , T: 15.68 g , W: 58.37 g , Błonnik [g]: 3.66 , BW [g]: 7.09 , Wp [g]: 54.7 , Cukier [g]: 2.71 , Sód [mg]: 797.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.01 , Sól: 2 , WW: 5.6	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	środa (2026-07-01)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło ekstra 20g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Rzodkiewka 50g Salata 25g Chleb baltonowski 70g (gluten) Szynka wiejska 30g (gluten,mleko,soja,seler) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Galaretką z kurczaka z warzywami 100g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) E: 1014.64 kcal, B: 48.23 g, T: 36.57 g, W: 127.15 g, Błonnik [g]: 8.51, BW [g]: 27.94, Wp [g]: 118.63, Cukier [g]: 15.81, Sód [mg]: 960.93, Kwasy tł. nas. [g]: 21.94, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.17, Sól: 2.08, WW: 12.07	Kanapka z dżemem 65g (gluten) E: 135.1 kcal, B: 2.6 g, T: 0.56 g, W: 30.67 g, Błonnik [g]: 1.43, BW [g]: 0.04, Wp [g]: 29.25, Cukier [g]: 10.55, Sód [mg]: 152.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0.11, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.13, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.33, Sól: 0.38, WW: 2.93	Zabielany barszcz ukraiński 281g (seler,mleko) Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (gluten) Herbata owocowa 250g Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 199g (seler,mleko) Fasola szparagowa 120g E: 650.25 kcal, B: 38.3 g, T: 24.02 g, W: 82.94 g, Błonnik [g]: 22.76, BW [g]: 23.46, Wp [g]: 60.2, Cukier [g]: 13.26, Sód [mg]: 614.3, Kwasy tł. nas. [g]: 6.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.44, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.07, Sól: 1.26, WW: 5.89	Truskawki 150g E: 49.5 kcal, B: 1.05 g, T: 0.6 g, W: 11.4 g, Błonnik [g]: 2.7, BW [g]: 0, Wp [g]: 8.7, Cukier [g]: 8.7, Sód [mg]: 1.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0.03, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.11, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.36, Sól: 0, WW: 0.9	Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Masło ekstra 20g (mleko) Herbata czarna 250g Roszponka 10g Ogórek świeży 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Serek Almette śmietankowy 30g (mleko) E: 518.2 kcal, B: 15.08 g, T: 26.99 g, W: 56.57 g, Błonnik [g]: 5.19, BW [g]: 7.2, Wp [g]: 51.37, Cukier [g]: 3.01, Sód [mg]: 788, Kwasy tł. nas. [g]: 16.83, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.34, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.92, Sól: 1.96, WW: 5.2	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2

Jadłospis	środa (2026-07-01)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło ekstra 20g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Rzodkiewka 50g Salata 25g Chleb baltonowski 70g (gluten) Szynka wiejska 30g (gluten,mleko,soja,seler) Chleb pszenny 30g (gluten) Galaretką z kurczaka z warzywami 100g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) E: 1023.94 kcal, B: 49.01 g, T: 36.48 g, W: 128.08 g, Błonnik [g]: 6.8, BW [g]: 27.97, Wp [g]: 121.27, Cukier [g]: 15.48, Sód [mg]: 959.73, Kwasy tł. nas. [g]: 21.94, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.44, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.13, Sól: 2.08, WW: 12.13	Kanapka z dżemem 65g (gluten) E: 135.1 kcal, B: 2.6 g, T: 0.56 g, W: 30.67 g, Błonnik [g]: 1.43, BW [g]: 0.04, Wp [g]: 29.25, Cukier [g]: 10.55, Sód [mg]: 152.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0.11, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.13, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.33, Sól: 0.38, WW: 2.93	Zabielany barszcz ukraiński 300g (seler,mleko) Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (gluten) Herbata owocowa 250g Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 199g (seler,mleko) Fasola szparagowa 120g E: 659.62 kcal, B: 38.66 g, T: 24.16 g, W: 85.11 g, Błonnik [g]: 23.37, BW [g]: 23.46, Wp [g]: 61.76, Cukier [g]: 13.77, Sód [mg]: 622.76, Kwasy tł. nas. [g]: 6.76, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.47, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.11, Sól: 1.26, WW: 6.05	Truskawki 150g E: 49.5 kcal, B: 1.05 g, T: 0.6 g, W: 11.4 g, Błonnik [g]: 2.7, BW [g]: 0, Wp [g]: 8.7, Cukier [g]: 8.7, Sód [mg]: 1.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0.03, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.11, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.36, Sól: 0, WW: 0.9	Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb pszenny 30g (gluten) Masło ekstra 20g (mleko) Herbata czarna 250g Roszponka 10g Ogórek świeży 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Serek Almette śmietankowy 30g (mleko) E: 527.5 kcal, B: 15.86 g, T: 26.9 g, W: 57.5 g, Błonnik [g]: 3.48, BW [g]: 7.23, Wp [g]: 54.01, Cukier [g]: 2.68, Sód [mg]: 786.8, Kwasy tł. nas. [g]: 16.83, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.28, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.88, Sól: 1.96, WW: 5.26	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2

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

Czwartek (2026-07-02)						
Jadłospis						
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Rzodkiewka 25g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) <u>Owsianka</u> 300g (<u>mleko</u>) E: 991.1 kcal, B: 43.92 g, T: 40.11 g, W: 117.43 g, Błonnik [g]: 11.36, BW [g]: 21.52, Wp [g]: 106.08, Cukier [g]: 15.62, Sód [mg]: 945.05, Kwasy tł. nas. [g]: 21.18, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.47, Sól: 2.05, WW: 10.84	Żurek 301g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 120g Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią 299g E: 464.01 kcal, B: 23.69 g, T: 18.97 g, W: 55.46 g, Błonnik [g]: 11.82, BW [g]: 15.55, Wp [g]: 43.71, Cukier [g]: 12.97, Sód [mg]: 359.91, Kwasy tł. nas. [g]: 2.63, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.62, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.29, Sól: 0.86, WW: 4.04	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	<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>) Papryka czerwona 50g Mix салат z burakiem 10g Pieczony pasztet drobiowy 60g (<u>seler,jaja</u>) E: 465.3 kcal, B: 21.86 g, T: 16.39 g, W: 60.95 g, Błonnik [g]: 6.53, BW [g]: 13.97, Wp [g]: 54.43, Cukier [g]: 4.24, Sód [mg]: 779.61, Kwasy tł. nas. [g]: 9.28, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.47, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.55, Sól: 1.27, WW: 5.43	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	
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
	Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Roszponka 25g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) <u>Owsianka</u> 300g (<u>mleko</u>) E: 999.7 kcal, B: 44.5 g, T: 40 g, W: 118.16 g, Błonnik [g]: 9.2, BW [g]: 21.55, Wp [g]: 108.96, Cukier [g]: 14.99, Sód [mg]: 935.4, Kwasy tł. nas. [g]: 21.17, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.47, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.42, Sól: 2.03, WW: 11.17	Herbata owocowa 250g Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią 252g (<u>mleko</u>) Żurek w lżejszej odśłonie 302g (<u>seler,gluten,mleko,soja,gorczyca,jaja</u>) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 120g E: 413.17 kcal, B: 26.27 g, T: 14.83 g, W: 48.68 g, Błonnik [g]: 10.43, BW [g]: 19.17, Wp [g]: 38.31, Cukier [g]: 12.03, Sód [mg]: 454.05, Kwasy tł. nas. [g]: 2.76, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.64, Sól: 1.08, WW: 3.57	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 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Mix салат z burakiem 25g Pieczony pasztet drobiowy 60g (<u>seler,jaja</u>) E: 470.95 kcal, B: 22.2 g, T: 16.18 g, W: 61.43 g, Błonnik [g]: 4.9, BW [g]: 14, Wp [g]: 56.54, Cukier [g]: 3.45, Sód [mg]: 780.61, Kwasy tł. nas. [g]: 9.26, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.44, Sól: 1.28, WW: 5.71	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2	

Czwartek (2026-07-02)						
Jadłospis D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2018.31 kcal , B: 99.84 g , T: 85.43 g , W: 231.59 g , Błonnik [g]: 38.51 , BW [g]: 65.45 , Wp [g]: 193.17 , Cukier [g]: 48.75 , Sód [mg]: 2547.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.21 , Sól: 5.12 , WW: 19.24	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Rzodkiewka 25g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 110g (<u>jaja</u>) E: 707.2 kcal , B: 35.19 g , T: 34.32 g , W: 69.39 g , Błonnik [g]: 9.88 , BW [g]: 20.07 , Wp [g]: 59.52 , Cukier [g]: 3.54 , Sód [mg]: 925.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.63 , Sól: 2.01 , WW: 6.04	Obiad <u>Żurek</u> 300g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g <u>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki</u> 120g <u>Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią</u> 300g (<u>mleko</u>) E: 548.94 kcal , B: 29.79 g , T: 26.55 g , W: 53.2 g , Błonnik [g]: 11.14 , BW [g]: 22.08 , Wp [g]: 42.13 , Cukier [g]: 12.23 , Sód [mg]: 512.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.56 , Sól: 1.23 , WW: 3.89	Podwieczorek <u>Kanapka z hummusem i pomidorem</u> 90g (<u>sezam,gluten</u>) E: 123.1 kcal , B: 3.69 g , T: 4.15 g , W: 20 g , Błonnik [g]: 4.1 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 15.9 , Cukier [g]: 1.72 , Sód [mg]: 225.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.11 , Sól: 0.35 , WW: 1.58	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Papryka czerwona 50g Mix салат z burakiem 10g <u>Pieczony pasztet drobiowy</u> 70g (<u>seler,jaja</u>) E: 455.07 kcal , B: 22.53 g , T: 16.77 g , W: 58.64 g , Błonnik [g]: 10.19 , BW [g]: 15.3 , Wp [g]: 48.46 , Cukier [g]: 4.74 , Sód [mg]: 801.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.65 , Sól: 1.32 , WW: 4.77	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) Jabłko 160g E: 184 kcal , B: 8.64 g , T: 3.64 g , W: 30.36 g , Błonnik [g]: 3.2 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 27.16 , Cukier [g]: 26.52 , Sód [mg]: 83.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.26 , Sól: 0.21 , WW: 2.96	
	D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 1987.37 kcal , B: 102.06 g , T: 60.18 g , W: 270.43 g , Błonnik [g]: 26.76 , BW [g]: 62.5 , Wp [g]: 243.75 , Cukier [g]: 66.26 , Sód [mg]: 2284.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.06 , Sól: 4.69 , WW: 24.36	Śniadanie Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Roszponka 25g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane 55g (<u>jaja</u>) <u>Owsianka</u> 300g (<u>mleko</u>) E: 936.4 kcal , B: 44.39 g , T: 32.87 g , W: 118.46 g , Błonnik [g]: 9.2 , BW [g]: 21.44 , Wp [g]: 109.26 , Cukier [g]: 14.9 , Sód [mg]: 952.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.6 , Sól: 2.08 , WW: 11.22	Obiad Herbata owocowa 250g <u>Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią</u> 252g (<u>mleko</u>) <u>Żurek w lżejszej odsłonie</u> 302g (<u>seler,gluten,mleko,soja,gorczyca,jaja</u>) <u>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki</u> 120g E: 413.22 kcal , B: 26.28 g , T: 14.87 g , W: 48.69 g , Błonnik [g]: 10.45 , BW [g]: 19.17 , Wp [g]: 38.31 , Cukier [g]: 12.04 , Sód [mg]: 454.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.64 , Sól: 1.08 , WW: 3.58	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 Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka miódowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pomidor 50g Mix салат z burakiem 25g <u>Pieczony pasztet drobiowy</u> 60g (<u>seler,jaja</u>) E: 407.65 kcal , B: 22.09 g , T: 9.05 g , W: 61.73 g , Błonnik [g]: 4.9 , BW [g]: 13.89 , Wp [g]: 56.84 , Cukier [g]: 3.36 , Sód [mg]: 797.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.62 , Sól: 1.33 , WW: 5.76	Posiłek nocny <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Czwartek (2026-07-02)						
Jadłospis						
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2380.21 kcal, B: 102.87 g, T: 94.22 g, W: 297.02 g, Błonnik [g]: 37.48 , BW [g]: 56.35 , Wp [g]: 259.66 , Cukier [g]: 43.06 , Sód [mg]: 2415.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.46 , Sól: 4.8 , WW: 25.49	Śniadanie Chleb żytni razowy 30g (gluten) Chleb baltonowski 70g (gluten) Masło ekstra 20g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Pomidor 50g Rzodkiewka 25g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Owsianka 300g (mleko) E: 1028.5 kcal, B: 43.95 g, T: 44.23 g, W: 117.46 g, Błonnik [g]: 11.36 , BW [g]: 21.55 , Wp [g]: 106.11 , Cukier [g]: 15.65 , Sód [mg]: 945.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.53 , Sól: 2.05 , WW: 10.84	II śniadanie Kanapka z hummusem i pomidorem 90g (sezam,gluten) E: 123.1 kcal, B: 3.69 g, T: 4.15 g, W: 20 g, Błonnik [g]: 4.1 , BW [g]: 0 , Wp [g]: 15.9 , Cukier [g]: 1.72 , Sód [mg]: 225.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 0.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.11 , Sól: 0.35 , WW: 1.58	Obiad Żurek 301g (seler) Herbata owocowa 250g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 120g Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią 400g E: 572.51 kcal, B: 30.16 g, T: 24.48 g, W: 64.22 g, Błonnik [g]: 13.14 , BW [g]: 20.8 , Wp [g]: 51.18 , Cukier [g]: 14.76 , Sód [mg]: 460.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.18 , Sól: 1.12 , WW: 4.64	Podwieczorek 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	Kolacja Masło ekstra 20g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Herbata czarna 250g Szynka miodowa 30g (gluten,mleko,soja,seler) Papryka czerwona 50g Mix салат z burakiem 10g Pieczony pasztet drobiowy 60g (seler,jaja) E: 502.7 kcal, B: 21.89 g, T: 20.51 g, W: 60.98 g, Błonnik [g]: 6.53 , BW [g]: 14 , Wp [g]: 54.46 , Cukier [g]: 4.27 , Sód [mg]: 780.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.61 , Sól: 1.27 , WW: 5.43	Posiłek nocny 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
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2457.43 kcal, B: 111.05 g, T: 100.22 g, W: 290.6 g, Błonnik [g]: 29.59 , BW [g]: 65.31 , Wp [g]: 261.13 , Cukier [g]: 38.87 , Sód [mg]: 2506.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.97 , Sól: 5.26 , WW: 25.35	Śniadanie Chleb pszenny 30g (gluten) Chleb baltonowski 70g (gluten) Masło ekstra 20g (mleko) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Pomidor 50g Rzodkiewka 25g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Owsianka 300g (mleko) E: 1037.8 kcal, B: 44.73 g, T: 44.14 g, W: 118.39 g, Błonnik [g]: 9.65 , BW [g]: 21.58 , Wp [g]: 108.75 , Cukier [g]: 15.32 , Sód [mg]: 944.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.49 , Sól: 2.05 , WW: 10.9	II śniadanie Kanapka z masłem, gotowanym jajkiem, sałatą 72g (gluten,jaja,mleko) E: 153 kcal, B: 5.66 g, T: 7.22 g, W: 16.93 g, Błonnik [g]: 1.13 , BW [g]: 3.45 , Wp [g]: 15.8 , Cukier [g]: 0.43 , Sód [mg]: 169.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.56 , Sól: 0.43 , WW: 1.61	Obiad Herbata owocowa 250g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 120g Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią 400g Żurek w łżejszej odstonie 302g (seler,gluten,mleko,soja,gorczyca,jaja) E: 607.73 kcal, B: 35.01 g, T: 27.74 g, W: 60.26 g, Błonnik [g]: 12.04 , BW [g]: 26.25 , Wp [g]: 48.32 , Cukier [g]: 13.42 , Sód [mg]: 608.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.4 , Sól: 1.49 , WW: 4.4	Podwieczorek 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	Kolacja Masło ekstra 20g (mleko) Chleb baltonowski 70g (gluten) Chleb pszenny 30g (gluten) Herbata czarna 250g Szynka miodowa 30g (gluten,mleko,soja,seler) Pomidor 50g Mix салат z burakiem 10g Pieczony pasztet drobiowy 60g (seler,jaja) E: 505.5 kcal, B: 22.47 g, T: 20.27 g, W: 60.66 g, Błonnik [g]: 4.42 , BW [g]: 14.03 , Wp [g]: 56.25 , Cukier [g]: 3.04 , Sód [mg]: 781.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.49 , Sól: 1.28 , WW: 5.44	Posiłek nocny 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

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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-07-03)				
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2174.05 kcal , B: 93.09 g , T: 78.73 g , W: 295.39 g , Błonnik [g]: 35.86 , BW [g]: 50.99 , Wp [g]: 259.51 , Cukier [g]: 58.13 , Sód [mg]: 2438.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.21 , Sól: 5.22 , WW: 25.92	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	<u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Papryka żółta 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Chleb <u>pszenny</u> 70g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g (<u>seler,jaja,mleko</u>) Zupa mleczna z kaszą jecmienną 301g (<u>mleko,gluten</u>) E: 1013.1 kcal , B: 40.06 g , T: 37.05 g , W: 136.59 g , Błonnik [g]: 12.28 , BW [g]: 17.92 , Wp [g]: 124.28 , Cukier [g]: 17 , Sód [mg]: 1269.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.14 , Sól: 2.47 , WW: 11.73	Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 120g (<u>mleko</u>) Zupa jarzynowa z kaszą manną 299g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 120g E: 461.94 kcal , B: 24.37 g , T: 13.63 g , W: 71.48 g , Błonnik [g]: 14.77 , BW [g]: 13.29 , Wp [g]: 56.72 , Cukier [g]: 11.71 , Sód [mg]: 230.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.04 , Sól: 0.4 , WW: 6.06	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	<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 Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Roszponka 10g Salatka z pomidorami, cebulą i oliwkami 50g (<u>siarka</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (<u>jaja</u>) E: 515.01 kcal , B: 20.02 g , T: 24.41 g , W: 56.96 g , Błonnik [g]: 5.61 , BW [g]: 11.78 , Wp [g]: 51.35 , Cukier [g]: 2.9 , Sód [mg]: 856.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.77 , Sól: 2.14 , WW: 5.17	<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

Jadłospis	Piątek (2026-07-03)				
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 2107.34 kcal , B: 87.66 g , T: 71.78 g , W: 297.69 g , Błonnik [g]: 35.52 , BW [g]: 43.29 , Wp [g]: 262.15 , Cukier [g]: 58.56 , Sód [mg]: 2210.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.47 , Sól: 5.06 , WW: 26.12	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 25g Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Chleb <u>pszenny</u> 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 151g (<u>seler,jaja</u>) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g (<u>mleko,gluten</u>) E: 1066.21 kcal , B: 40.39 g , T: 42.6 g , W: 136.15 g , Błonnik [g]: 10.94 , BW [g]: 17.3 , Wp [g]: 125.2 , Cukier [g]: 18.38 , Sód [mg]: 1126.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.06 , Sól: 2.5 , WW: 11.72	Obiad Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g (<u>mleko</u>) Zupa jarzynowa z kaszą manną 299g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 471.59 kcal , B: 27.39 g , T: 12.09 g , W: 72.88 g , Błonnik [g]: 15.6 , BW [g]: 16.45 , Wp [g]: 57.28 , Cukier [g]: 14.75 , Sód [mg]: 303.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.58 , Sól: 0.6 , WW: 6.41	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 bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zielona pasta jajeczna 50g (<u>jaja,mleko</u>) Roszponka 25g Pomidor 50g E: 444.54 kcal , B: 18.34 g , T: 16.27 g , W: 58.59 g , Błonnik [g]: 4.07 , BW [g]: 9.54 , Wp [g]: 54.51 , Cukier [g]: 2.98 , Sód [mg]: 774.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.61 , Sól: 1.94 , WW: 5.51	Posiłek nocny 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
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2012.65 kcal , B: 81.66 g , T: 88.93 g , W: 247.49 g , Błonnik [g]: 43.69 , BW [g]: 42.86 , Wp [g]: 203.78 , Cukier [g]: 37.57 , Sód [mg]: 2751.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.86 , Sól: 6 , WW: 20.91	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Papryka żółta 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g (<u>seler,jaja,mleko</u>) E: 660.83 kcal , B: 26.38 g , T: 28.18 g , W: 82.28 g , Błonnik [g]: 12.94 , BW [g]: 9.7 , Wp [g]: 69.31 , Cukier [g]: 5.64 , Sód [mg]: 1161.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.48 , Sól: 2.2 , WW: 7.02	Obiad Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g (<u>mleko</u>) Zupa jarzynowa z kaszą manną 299g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 120g E: 551.34 kcal , B: 27.65 g , T: 21.95 g , W: 71.86 g , Błonnik [g]: 14.9 , BW [g]: 16.48 , Wp [g]: 56.96 , Cukier [g]: 11.97 , Sód [mg]: 251.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.01 , Sól: 0.46 , WW: 6.09	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 delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Roszponka 10g Sałatka z pomidorami, cebulą i oliwkami 50g (<u>siarka</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (<u>jaja</u>) E: 554.37 kcal , B: 19.63 g , T: 30.77 g , W: 54.65 g , Błonnik [g]: 9.19 , BW [g]: 12.07 , Wp [g]: 45.46 , Cukier [g]: 3.47 , Sód [mg]: 905.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.69 , Sól: 2.26 , WW: 4.49	Posiłek nocny Kanapka wiosenna 97g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 166.11 kcal , B: 7.36 g , T: 7.39 g , W: 19.34 g , Błonnik [g]: 3.46 , BW [g]: 4.61 , Wp [g]: 15.89 , Cukier [g]: 0.97 , Sód [mg]: 429.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.54 , Sól: 1.07 , WW: 1.55

Jadłospis	Piątek (2026-07-03)				
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 1959.65 kcal , B: 87.4 g , T: 55.15 g , W: 298.4 g , Błonnik [g]: 35.52 , BW [g]: 43.03 , Wp [g]: 262.87 , Cukier [g]: 58.35 , Sód [mg]: 2248.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.22 , Sól: 5.18 , WW: 26.24	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Salata 25g Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Chleb <u>pszenny</u> 100g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 151g (<u>seler,jaja</u>) Zupa mleczna z kaszą jecmienną 300g (<u>mleko,gluten</u>) E: 1002.9 kcal , B: 40.28 g , T: 35.47 g , W: 136.45 g , Błonnik [g]: 10.94 , BW [g]: 17.19 , Wp [g]: 125.5 , Cukier [g]: 18.29 , Sód [mg]: 1142.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.24 , Sól: 2.55 , WW: 11.77	Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 150g (<u>soja</u>) Zupa jarzynowa z kaszą manną 299g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 450.51 kcal , B: 27.35 g , T: 9.72 g , W: 72.99 g , Błonnik [g]: 15.6 , BW [g]: 16.41 , Wp [g]: 57.4 , Cukier [g]: 14.72 , Sód [mg]: 309.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.97 , Sól: 0.62 , WW: 6.43	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	Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zielona pasta jajeczna 50g (<u>jaja,mleko</u>) Roszponka 25g Pomidor 50g E: 381.24 kcal , B: 18.23 g , T: 9.14 g , W: 58.89 g , Błonnik [g]: 4.07 , BW [g]: 9.43 , Wp [g]: 54.81 , Cukier [g]: 2.89 , Sód [mg]: 791 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.79 , Sól: 1.99 , WW: 5.56	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

Jadłospis	Piątek (2026-07-03)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2423.14 kcal , B: 101.08 g , T: 94.34 g , W: 315.78 g , Błonnik [g]: 38.1 , BW [g]: 55.69 , Wp [g]: 277.69 , Cukier [g]: 60.58 , Sód [mg]: 2844.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.86 , Sól: 6.23 , WW: 27.74	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Papryka żółta 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Chleb <u>pszenny</u> 70g (<u>gluten</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g (<u>seler,jaja,mleko</u>) Zupa mleczna z kaszą jecmienną 301g (<u>mleko,gluten</u>)	Kanapka wiosenna 152g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 174.26 kcal , B: 7.93 g , T: 7.36 g , W: 20.32 g , Błonnik [g]: 2.23 , BW [g]: 4.64 , Wp [g]: 18.1 , Cukier [g]: 2.39 , Sód [mg]: 404.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.53 , Sól: 1.01 , WW: 1.82	Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 120g (<u>mleko</u>) Zupa jarzynowa z kaszą manną 299g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i natką pietruszki 120g E: 461.97 kcal , B: 24.37 g , T: 13.64 g , W: 71.49 g , Błonnik [g]: 14.78 , BW [g]: 13.29 , Wp [g]: 56.74 , Cukier [g]: 11.71 , Sód [mg]: 230.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.04 , Sól: 0.4 , WW: 6.06	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	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Roszponka 10g Salatka z pomidorami, cebulą i oliwkami 50g (<u>siarka</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (<u>jaja</u>) E: 552.41 kcal , B: 20.05 g , T: 28.53 g , W: 56.99 g , Błonnik [g]: 5.61 , BW [g]: 11.81 , Wp [g]: 51.38 , Cukier [g]: 2.93 , Sód [mg]: 856.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.83 , Sól: 2.14 , WW: 5.17	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2
	E: 1050.5 kcal , B: 40.09 g , T: 41.17 g , W: 136.62 g , Błonnik [g]: 12.28 , BW [g]: 17.95 , Wp [g]: 124.31 , Cukier [g]: 17.03 , Sód [mg]: 1269.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.2 , Sól: 2.47 , WW: 11.73					

Jadłospis	Piątek (2026-07-03)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2422.27 kcal , B: 102.29 g , T: 91.63 g , W: 316.99 g , Błonnik [g]: 35.27 , BW [g]: 55.76 , Wp [g]: 281.71 , Cukier [g]: 63.82 , Sód [mg]: 2893.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 46.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.3 , Sól: 6.37 , WW: 28.04	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb <u>pszenny</u> 100g (<u>gluten</u>) Salata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Pomidor 50g Szynka wiejska 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 150g (<u>seler,jaja,mleko</u>) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 301g (<u>mleko,gluten</u>) E: 1055.8 kcal , B: 40.82 g , T: 41.07 g , W: 136.44 g , Błonnik [g]: 10.72 , BW [g]: 17.98 , Wp [g]: 125.69 , Cukier [g]: 18.1 , Sód [mg]: 1271.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.22 , Sól: 2.48 , WW: 11.69	Kanapka wiosenna 152g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) E: 174.26 kcal , B: 7.93 g , T: 7.36 g , W: 20.32 g , Błonnik [g]: 2.23 , BW [g]: 4.64 , Wp [g]: 18.1 , Cukier [g]: 2.39 , Sód [mg]: 404.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.53 , Sól: 1.01 , WW: 1.82	Ryba zapiekana z masłem, marchewką i pietruszką 120g (<u>mleko</u>) Zupa jarzynowa z kaszą manną 300g (<u>seler,gluten</u>) Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Marchew gotowana skropiona oliwą 120g E: 446.5 kcal , B: 24.07 g , T: 11.12 g , W: 71.95 g , Błonnik [g]: 15.22 , BW [g]: 13.3 , Wp [g]: 56.74 , Cukier [g]: 14.21 , Sód [mg]: 278.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 3.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.5 , Sól: 0.53 , WW: 6.34	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	<u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>pszenny</u> 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Roszponka 10g Salatka z pomidorami, cebulą i oliwkami 50g (<u>siarka</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (<u>jaja</u>) E: 561.71 kcal , B: 20.83 g , T: 28.44 g , W: 57.92 g , Błonnik [g]: 3.9 , BW [g]: 11.84 , Wp [g]: 54.02 , Cukier [g]: 2.6 , Sód [mg]: 855.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.79 , Sól: 2.14 , WW: 5.23	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2

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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Sobota (2026-07-04)				
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2391.35 kcal, B: 109.39 g, T: 87.46 g, W: 312.1 g, Błonnik [g]: 34.3, BW [g]: 66.12, Wp [g]: 277.79, Cukier [g]: 75.08, Sód [mg]: 4096.71, Kwasy tł. nas. [g]: 37.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.97, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.27, Sól: 8.54, WW: 29.02	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ogórek świeży 50g Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 952.68 kcal, B: 33.83 g, T: 31.28 g, W: 137.84 g, Błonnik [g]: 7.19, BW [g]: 13.26, Wp [g]: 130.65, Cukier [g]: 24.88, Sód [mg]: 862.36, Kwasy tł. nas. [g]: 18.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.16, Sól: 1.84, WW: 13.38	Obiad Ziemniaki z koperkiem 200g Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 200g Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Zupa brokułowa 301g (<u>seler</u>) E: 729.42 kcal, B: 44.1 g, T: 33.11 g, W: 76.25 g, Błonnik [g]: 19.3, BW [g]: 30.5, Wp [g]: 56.93, Cukier [g]: 11.57, Sód [mg]: 1726.4, Kwasy tł. nas. [g]: 6.3, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.65, Sól: 4.09, WW: 6.74	Podwieczorek <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2	Kolacja Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Sałata 10g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pasta twarogowa z makreli 60g (<u>mleko,ryby,jaja</u>) E: 479.15 kcal, B: 22.16 g, T: 19.68 g, W: 56.46 g, Błonnik [g]: 5.6, BW [g]: 14.36, Wp [g]: 50.87, Cukier [g]: 2.67, Sód [mg]: 1426.65, Kwasy tł. nas. [g]: 10.12, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.26, Sól: 2.41, WW: 5.1	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

Jadłospis	Sobota (2026-07-04)				
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 2415.85 kcal , B: 110.67 g , T: 87.35 g , W: 315.98 g , Błonnik [g]: 31.76 , BW [g]: 66.18 , Wp [g]: 284.21 , Cukier [g]: 75.88 , Sód [mg]: 3683.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.27 , Sól: 8.53 , WW: 29.78	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 25g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ogórek świeży 50g Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 963.18 kcal , B: 34.37 g , T: 31.25 g , W: 139.36 g , Błonnik [g]: 5.87 , BW [g]: 13.29 , Wp [g]: 133.49 , Cukier [g]: 24.85 , Sód [mg]: 856.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.16 , Sól: 1.83 , WW: 13.71	Obiad Ziemniaki z koperkiem 200g Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 200g Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Zupa brokułowa 301g (<u>seler</u>) E: 729.42 kcal , B: 44.1 g , T: 33.11 g , W: 76.25 g , Błonnik [g]: 19.3 , BW [g]: 30.5 , Wp [g]: 56.93 , Cukier [g]: 11.57 , Sód [mg]: 1726.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.65 , Sól: 4.09 , WW: 6.74	Podwieczorek <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Salata 25g Pomidor 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pasta twarogkowa z makreli 60g (<u>mleko.ryby,jaja</u>) E: 493.15 kcal , B: 22.9 g , T: 19.6 g , W: 58.82 g , Błonnik [g]: 4.38 , BW [g]: 14.39 , Wp [g]: 54.45 , Cukier [g]: 3.5 , Sód [mg]: 1019.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.26 , Sól: 2.41 , WW: 5.53	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	Sobota (2026-07-04)				
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2115.17 kcal, B: 101.8 g, T: 95.56 g, W: 238.11 g, Błonnik [g]: 45.75, BW [g]: 58.03, Wp [g]: 192.35, Cukier [g]: 31.27, Sód [mg]: 4581, Kwasy tł. nas. [g]: 34.19, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.88, Sól: 9.54, WW: 20.42	Śniadanie Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Ogórek świeży 50g Hummus klasyczny 60g E: 698.4 kcal, B: 24.62 g, T: 35.48 g, W: 76.92 g, Błonnik [g]: 13.18, BW [g]: 5.24, Wp [g]: 63.74, Cukier [g]: 3.89, Sód [mg]: 1106.35, Kwasy tł. nas. [g]: 15.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.37, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.67, Sól: 2.45, WW: 6.5	Obiad Ziemniaki z koperkiem 200g Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 200g Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Zupa brokułowa 301g (<u>seler</u>) E: 729.42 kcal, B: 44.1 g, T: 33.11 g, W: 76.25 g, Błonnik [g]: 19.3, BW [g]: 30.5, Wp [g]: 56.93, Cukier [g]: 11.57, Sód [mg]: 1726.4, Kwasy tł. nas. [g]: 6.3, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.65, Sól: 4.09, WW: 6.74	Podwieczorek <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2	Kolacja Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Sałata 10g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pasta twarogowa z makreli 60g (<u>mleko,ryby,jaja</u>) E: 460.25 kcal, B: 21.39 g, T: 19.82 g, W: 53.94 g, Błonnik [g]: 9.17, BW [g]: 14.29, Wp [g]: 44.78, Cukier [g]: 3.09, Sód [mg]: 1442.75, Kwasy tł. nas. [g]: 10.12, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.33, Sól: 2.45, WW: 4.4	Posilek nocny Kanapka z hummusem i pomidorem 90g (<u>sezam,gluten</u>) E: 123.1 kcal, B: 3.69 g, T: 4.15 g, W: 20 g, Błonnik [g]: 4.1, BW [g]: 0, Wp [g]: 15.9, Cukier [g]: 1.72, Sód [mg]: 225.5, Kwasy tł. nas. [g]: 0.62, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.11, Sól: 0.35, WW: 1.58

Jadłospis	Sobota (2026-07-04)				
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 2265.73 kcal , B: 107.46 g , T: 70.08 g , W: 320.64 g , Błonnik [g]: 32.16 , BW [g]: 62.16 , Wp [g]: 288.48 , Cukier [g]: 76.15 , Sód [mg]: 3442.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.24 , Sól: 8.09 , WW: 29.9	Śniadanie Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 25g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ogórek świeży 50g Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 899.88 kcal , B: 34.26 g , T: 24.12 g , W: 139.66 g , Błonnik [g]: 5.87 , BW [g]: 13.18 , Wp [g]: 133.79 , Cukier [g]: 24.76 , Sód [mg]: 872.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.34 , Sól: 1.88 , WW: 13.76	Obiad Ziemniaki z koperkiem 200g Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 200g Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Zupa brokułowa 301g (<u>seler</u>) E: 729.47 kcal , B: 44.11 g , T: 33.11 g , W: 76.26 g , Błonnik [g]: 19.31 , BW [g]: 30.5 , Wp [g]: 56.94 , Cukier [g]: 11.57 , Sód [mg]: 1728.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.65 , Sól: 4.09 , WW: 6.74	Podwieczorek <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal , B: 8 g , T: 3 g , W: 11 g , Błonnik [g]: 0 , BW [g]: 8 , Wp [g]: 11 , Cukier [g]: 11 , Sód [mg]: 80 , Kwasy tł. nas. [g]: 2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.2 , WW: 1.2	Kolacja Margaryna Benecol klasyczny 15g (<u>soja</u>) Chleb bałtonowski 100g (<u>gluten</u>) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Paprykarz z białej ryby 60g (<u>mleko</u>) E: 406.28 kcal , B: 19.79 g , T: 9.46 g , W: 63.17 g , Błonnik [g]: 4.77 , BW [g]: 10.48 , Wp [g]: 58.41 , Cukier [g]: 3.86 , Sód [mg]: 760.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.05 , Sól: 1.92 , 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	Sobota (2026-07-04)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2563.3 kcal, B: 113.16 g, T: 99.09 g, W: 325.29 g, Błonnik [g]: 34.72, BW [g]: 68.19, Wp [g]: 290.56, Cukier [g]: 76.66, Sód [mg]: 4259.81, Kwasy tł. nas. [g]: 45.05, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.13, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.84, Sól: 8.95, WW: 30.37	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Chleb <u>żytni</u> razowy 20g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ogórek świeży 50g Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 929.98 kcal, B: 33.24 g, T: 31.11 g, W: 132.72 g, Błonnik [g]: 6.35, BW [g]: 13.26, Wp [g]: 126.37, Cukier [g]: 24.72, Sód [mg]: 816.66, Kwasy tł. nas. [g]: 18.54, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.06, Sól: 1.73, WW: 12.96	Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g (<u>gluten,mleko</u>) E: 157.2 kcal, B: 4.32 g, T: 7.68 g, W: 18.27 g, Błonnik [g]: 1.25, BW [g]: 2.04, Wp [g]: 17.01, Cukier [g]: 1.71, Sód [mg]: 206.7, Kwasy tł. nas. [g]: 5.2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.61, Sól: 0.52, WW: 1.77	Ziemniaki z koperkiem 200g Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 200g Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Zupa brokułowa 301g (<u>seler</u>) E: 729.47 kcal, B: 44.11 g, T: 33.11 g, W: 76.26 g, Błonnik [g]: 19.31, BW [g]: 30.5, Wp [g]: 56.94, Cukier [g]: 11.57, Sód [mg]: 1728.05, Kwasy tł. nas. [g]: 6.3, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.65, Sól: 4.09, WW: 6.74	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2	Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Sałata 10g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pasta twarogkowa z makreli 60g (<u>mleko,ryby,jaja</u>) E: 516.55 kcal, B: 22.19 g, T: 23.8 g, W: 56.49 g, Błonnik [g]: 5.6, BW [g]: 14.39, Wp [g]: 50.9, Cukier [g]: 2.7, Sód [mg]: 1427.1, Kwasy tł. nas. [g]: 12.85, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.91, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.32, Sól: 2.41, WW: 5.1	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	Sobota (2026-07-04)				
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2582.78 kcal, B: 114.68 g, T: 98.88 g, W: 327.8 g, Błonnik [g]: 31.99, BW [g]: 68.24, Wp [g]: 295.8, Cukier [g]: 77.09, Sód [mg]: 3798.4, Kwasy tł. nas. [g]: 45.03, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.78, Sól: 8.96, WW: 30.58	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Chleb pszenny 20g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Kasza manna na mleku 300g (<u>gluten,mleko</u>) Ogórek świeży 50g Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g E: 936.18 kcal, B: 33.76 g, T: 31.05 g, W: 133.34 g, Błonnik [g]: 5.21, BW [g]: 13.28, Wp [g]: 128.13, Cukier [g]: 24.5, Sód [mg]: 815.86, Kwasy tł. nas. [g]: 18.54, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.77, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.04, Sól: 1.73, WW: 13	Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g (<u>gluten,mleko</u>) E: 157.2 kcal, B: 4.32 g, T: 7.68 g, W: 18.27 g, Błonnik [g]: 1.25, BW [g]: 2.04, Wp [g]: 17.01, Cukier [g]: 1.71, Sód [mg]: 206.7, Kwasy tł. nas. [g]: 5.2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.61, Sól: 0.52, WW: 1.77	Ziemniaki z koperkiem 200g Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 200g Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny 120g (<u>seler</u>) Herbata owocowa 250g Zupa brokułowa 301g (<u>seler</u>) E: 729.47 kcal, B: 44.11 g, T: 33.11 g, W: 76.26 g, Błonnik [g]: 19.31, BW [g]: 30.5, Wp [g]: 56.94, Cukier [g]: 11.57, Sód [mg]: 1728.05, Kwasy tł. nas. [g]: 6.3, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.65, Sól: 4.09, WW: 6.74	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 200g (<u>mleko</u>) E: 104 kcal, B: 8 g, T: 3 g, W: 11 g, Błonnik [g]: 0, BW [g]: 8, Wp [g]: 11, Cukier [g]: 11, Sód [mg]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.2, WW: 1.2	Chleb pszenny 30g (<u>gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>mleko</u>) Chleb bałtonowski 70g (<u>gluten</u>) Sałata 10g Pomidor 50g Herbata czarna 250g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pasta twarogkowa z makreli 60g (<u>mleko,ryby,jaja</u>) E: 529.83 kcal, B: 23.19 g, T: 23.65 g, W: 58.38 g, Błonnik [g]: 4.01, BW [g]: 14.42, Wp [g]: 54.38, Cukier [g]: 3.35, Sód [mg]: 966.49, Kwasy tł. nas. [g]: 12.83, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.28, Sól: 2.42, WW: 5.27
					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, 04-Ryby 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

Niedziela (2026-07-05)						
Jadłospis						
D01 Dieta podstawowa 22.06 - 05.07 E: 2325.66 kcal , B: 94.07 g , T: 96.93 g , W: 284.04 g , Błonnik [g]: 28.64 , BW [g]: 50.17 , Wp [g]: 255.4 , Cukier [g]: 60.73 , Sód [mg]: 2308.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 51.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.89 , Sól: 5.3 , WW: 25.32	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
	Masło ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Szyńka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Sałata 10g Rzodkiewka 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g Zupa mleczna z makaronem pszennym 299g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 70g (<u>gluten</u>)	Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Karkówka w sosie (żywienie zbiorowe) 198g (<u>gluten</u>) Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zupa pieczarkowa 300g (<u>mleko,seler</u>)	Jabłko 160g	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 sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rukola 10g Pomidor 50g Kremowy twarożek z ricottą 60g (<u>mleko</u>)	Koktajl bananowy 200g (<u>mleko</u>)	
	E: 1059.42 kcal , B: 39.24 g , T: 43.73 g , W: 133.14 g , Błonnik [g]: 11.22 , BW [g]: 13.55 , Wp [g]: 121.92 , Cukier [g]: 15.28 , Sód [mg]: 1176.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.66 , Sól: 2.63 , WW: 11.03	E: 597.81 kcal , B: 26.79 g , T: 32.26 g , W: 53.82 g , Błonnik [g]: 7.55 , BW [g]: 17.8 , Wp [g]: 46.28 , Cukier [g]: 10.4 , Sód [mg]: 367.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.52 , Sól: 0.83 , WW: 5.54	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: 475.94 kcal , B: 22.23 g , T: 17.89 g , W: 59.85 g , Błonnik [g]: 5.84 , BW [g]: 14.14 , Wp [g]: 54.01 , Cukier [g]: 3.92 , Sód [mg]: 700.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.45 , Sól: 1.68 , WW: 5.41	E: 112.49 kcal , B: 5.17 g , T: 2.41 g , W: 17.87 g , Błonnik [g]: 0.83 , BW [g]: 4.68 , Wp [g]: 17.03 , Cukier [g]: 15.61 , Sód [mg]: 60.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.15 , WW: 1.58	

Niedziela (2026-07-05)						
Jadłospis						
D02 Dieta łatwostrawna 22.06 - 05.07 E: 1993.73 kcal, B: 82.12 g, T: 76.79 g, W: 255.86 g, Błonnik [g]: 23.52, BW [g]: 42.42, Wp [g]: 232.35, Cukier [g]: 65.5, Sód [mg]: 2782.08, Kwasy tł. nas. [g]: 42.53, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.58, Sól: 4.65, WW: 23.14	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 25g Marchew 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) E: 911.12 kcal, B: 35.36 g, T: 42.6 g, W: 99.97 g, Błonnik [g]: 6.11, BW [g]: 13.58, Wp [g]: 93.87, Cukier [g]: 15.95, Sód [mg]: 893.3, Kwasy tł. nas. [g]: 26.68, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.87, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.01, Sól: 1.92, WW: 8.38	Obiad Ziemniaki 200g Buraki gotowane skropione oliwą 120g Herbata owocowa 250g Schab w sosie 120g (<u>gluten</u>) Zupa lekkostrawna z pietruszką 300g (<u>mleko,seler</u>) E: 402.33 kcal, B: 18 g, T: 13.21 g, W: 57.19 g, Błonnik [g]: 8.83, BW [g]: 9.99, Wp [g]: 48.37, Cukier [g]: 14.38, Sód [mg]: 1127.07, Kwasy tł. nas. [g]: 3.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.84, Sól: 0.9, WW: 5.68	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 baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rukola 25g Pomidor 50g Kremowy twarożek z ricottą 60g (<u>mleko</u>) E: 487.79 kcal, B: 22.95 g, T: 17.93 g, W: 61.47 g, Błonnik [g]: 4.55, BW [g]: 14.17, Wp [g]: 56.92, Cukier [g]: 4.04, Sód [mg]: 697.64, Kwasy tł. nas. [g]: 10.65, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.87, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.47, Sól: 1.67, WW: 5.74	Posilek nocny Koktajl bananowy 200g (<u>mleko</u>) E: 112.49 kcal, B: 5.17 g, T: 2.41 g, W: 17.87 g, Błonnik [g]: 0.83, BW [g]: 4.68, Wp [g]: 17.03, Cukier [g]: 15.61, Sód [mg]: 60.87, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.15, WW: 1.58	
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.06 - 05.07 E: 2102.64 kcal, B: 91.43 g, T: 100.95 g, W: 223.81 g, Błonnik [g]: 33.1, BW [g]: 51.4, Wp [g]: 190.71, Cukier [g]: 37.93, Sód [mg]: 2527.03, Kwasy tł. nas. [g]: 56.13, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.49, Sól: 5.85, WW: 19.79	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 10g Rzodkiewka 50g Ser twarogowy w plastrach 60g Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) E: 729.8 kcal, B: 26.03 g, T: 40.33 g, W: 70.83 g, Błonnik [g]: 10.04, BW [g]: 5.24, Wp [g]: 60.79, Cukier [g]: 2.72, Sód [mg]: 770.35, Kwasy tł. nas. [g]: 25.84, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6.38, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.69, Sól: 1.61, WW: 5.85	Obiad Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Karkówka w sosie (żywienie zbiorowe) 200g (<u>gluten</u>) Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zabielana zupa pieczarkowa 300g (<u>mleko,seler</u>) E: 565.2 kcal, B: 22.81 g, T: 29.71 g, W: 55.5 g, Błonnik [g]: 7.67, BW [g]: 13.58, Wp [g]: 47.84, Cukier [g]: 10.46, Sód [mg]: 403.29, Kwasy tł. nas. [g]: 11.39, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.84, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.33, Sól: 0.93, WW: 5.7	Podwieczorek Jabłko 160g <u>Serek</u> wiejski lekki 150g (<u>mleko</u>) E: 201.5 kcal, B: 17.14 g, T: 5.14 g, W: 22.96 g, Błonnik [g]: 3.2, BW [g]: 16.5, Wp [g]: 19.76, Cukier [g]: 18.52, Sód [mg]: 423.2, Kwasy tł. nas. [g]: 3.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.31, Sól: 1.06, WW: 2.06	Kolacja <u>Masło</u> ekstra 15g (<u>mleko</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 100g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połędwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rukola 10g Pomidor 50g Kremowy twarożek z ricottą 60g (<u>mleko</u>) E: 457.04 kcal, B: 21.46 g, T: 18.03 g, W: 57.33 g, Błonnik [g]: 9.41, BW [g]: 14.07, Wp [g]: 47.92, Cukier [g]: 4.34, Sód [mg]: 716.59, Kwasy tł. nas. [g]: 10.64, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.92, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.52, Sól: 1.72, WW: 4.71	Posilek nocny Kanapka z serkiem i ogórkiem 90g (<u>gluten,mleko</u>) E: 149.1 kcal, B: 3.99 g, T: 7.74 g, W: 17.19 g, Błonnik [g]: 2.78, BW [g]: 2.01, Wp [g]: 14.4, Cukier [g]: 1.89, Sód [mg]: 213.6, Kwasy tł. nas. [g]: 5.2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 2.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.64, Sól: 0.53, WW: 1.47	

Jadłospis	Niedziela (2026-07-05)				
D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22.06 - 05.07 E: 1881.11 kcal, B: 82.8 g, T: 65.72 g, W: 251.46 g, Błonnik [g]: 22.2, BW [g]: 42.21, Wp [g]: 229.27, Cukier [g]: 61.21, Sód [mg]: 1977.35, Kwasy tł. nas. [g]: 28.25, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.13, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.68, Sól: 4.49, WW: 22.92	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Margaryna Benecol klasyczny 15g <u>(soja)</u> Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Szynka z indyka 30g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Sałata 25g Marchew 50g Chleb baltonowski 100g <u>(gluten)</u> Ser twarogowy w plastrach 40g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g <u>(mleko,gluten)</u> E: 847.81 kcal, B: 35.25 g, T: 35.47 g, W: 100.27 g, Błonnik [g]: 6.11, BW [g]: 13.47, Wp [g]: 94.17, Cukier [g]: 15.86, Sód [mg]: 909.95, Kwasy tł. nas. [g]: 19.24, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.66, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.19, Sól: 1.97, WW: 8.43	Ziemniaki 200g Buraki gotowane skropione oliwą 120g Herbata owocowa 250g Zupa pieczarkowa 300g <u>(soja,seler,mleko)</u> Schab w sosie 120g <u>(gluten)</u> E: 416.32 kcal, B: 18.9 g, T: 16.4 g, W: 52.19 g, Błonnik [g]: 7.51, BW [g]: 10, Wp [g]: 44.68, Cukier [g]: 10.27, Sód [mg]: 289.04, Kwasy tł. nas. [g]: 4.17, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.58, Sól: 0.64, WW: 5.36	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	Margaryna Benecol klasyczny 15g <u>(soja)</u> Chleb baltonowski 100g <u>(gluten)</u> Herbata czarna 250g Połudwica sopocka 30g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Rukola 25g Pomidor 50g Kremowy twarożek z ricottą 60g <u>(mleko)</u> E: 424.49 kcal, B: 22.84 g, T: 10.8 g, W: 61.77 g, Błonnik [g]: 4.55, BW [g]: 14.06, Wp [g]: 57.22, Cukier [g]: 3.95, Sód [mg]: 714.29, Kwasy tł. nas. [g]: 3.21, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 4.66, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.65, Sól: 1.72, WW: 5.79	Koktajl bananowy 200g <u>(mleko)</u> E: 112.49 kcal, B: 5.17 g, T: 2.41 g, W: 17.87 g, Błonnik [g]: 0.83, BW [g]: 4.68, Wp [g]: 17.04, Cukier [g]: 15.61, Sód [mg]: 60.87, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12, Sól: 0.15, WW: 1.58

Jadłospis	Niedziela (2026-07-05)					
P01 Dieta podstawowa wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2642.78 kcal , B: 104.36 g , T: 110.4 g , W: 323.82 g , Błonnik [g]: 30.83 , BW [g]: 56.28 , Wp [g]: 293.02 , Cukier [g]: 67.75 , Sód [mg]: 2582.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 60.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.64 , Sól: 5.98 , WW: 29.11	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szynka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 10g Rzodkiewka 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 70g (<u>gluten</u>) E: 1096.96 kcal , B: 39.28 g , T: 47.86 g , W: 133.19 g , Błonnik [g]: 11.22 , BW [g]: 13.59 , Wp [g]: 121.97 , Cukier [g]: 15.32 , Sód [mg]: 1177.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.72 , Sól: 2.63 , WW: 11.04	II śniadanie Kanapka z masłem, twarogiem i dżemem 110g (<u>gluten,mleko</u>) E: 242.15 kcal , B: 10.23 g , T: 5.21 g , W: 39.7 g , Błonnik [g]: 2.18 , BW [g]: 6.04 , Wp [g]: 37.53 , Cukier [g]: 6.95 , Sód [mg]: 273.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.63 , Sól: 0.68 , WW: 3.78	Obiad Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Karkówka w sosie (żywienie zbiorowe) 198g (<u>gluten</u>) Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zupa pieczarkowa 300g (<u>mleko,seler</u>) E: 597.84 kcal , B: 26.78 g , T: 32.27 g , W: 53.82 g , Błonnik [g]: 7.56 , BW [g]: 17.8 , Wp [g]: 46.28 , Cukier [g]: 10.4 , Sód [mg]: 367.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.52 , Sól: 0.83 , WW: 5.54	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 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>żytni</u> razowy 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połudwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rukola 10g Pomidor 50g Kremowy twarożek z ricottą 60g (<u>mleko</u>) E: 513.34 kcal , B: 22.26 g , T: 22.01 g , W: 59.88 g , Błonnik [g]: 5.84 , BW [g]: 14.17 , Wp [g]: 54.04 , Cukier [g]: 3.95 , Sód [mg]: 700.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.51 , Sól: 1.68 , WW: 5.41	Posiłek nocny Koktajl bananowy 200g (<u>mleko</u>) E: 112.49 kcal , B: 5.17 g , T: 2.41 g , W: 17.87 g , Błonnik [g]: 0.83 , BW [g]: 4.68 , Wp [g]: 17.04 , Cukier [g]: 15.61 , Sód [mg]: 60.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.15 , WW: 1.58

Jadłospis	Niedziela (2026-07-05)					
P02 Dieta łatwostrawna wysokobiałkowa wysokokaloryczna 22.06 - 05.07 E: 2561.13 kcal , B: 110.19 g , T: 94.07 g , W: 332.3 g , Błonnik [g]: 26.54 , BW [g]: 60.3 , Wp [g]: 305.78 , Cukier [g]: 70.72 , Sód [mg]: 3430.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 52.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.31 , Sól: 6.27 , WW: 29.66	Śniadanie <u>Masło</u> ekstra 20g (<u>mleko</u>) Kawa zbożowa, przygotowana z <u>mlekiem</u> 250g Szyńka z indyka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Salata 10g Rzodkiewka 50g Chleb baltonowski 100g (<u>gluten</u>) Ser twarogowy w plastrach 40g Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb <u>pszenny</u> 70g (<u>gluten</u>) E: 1118.66 kcal , B: 41.1 g , T: 47.65 g , W: 135.36 g , Błonnik [g]: 7.23 , BW [g]: 13.66 , Wp [g]: 128.13 , Cukier [g]: 14.55 , Sód [mg]: 1174.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.64 , Sól: 2.62 , WW: 11.18	II śniadanie Kanapka z masłem, twarogiem i dżemem 110g (<u>gluten,mleko</u>) E: 242.15 kcal , B: 10.23 g , T: 5.21 g , W: 39.7 g , Błonnik [g]: 2.18 , BW [g]: 6.04 , Wp [g]: 37.53 , Cukier [g]: 6.95 , Sód [mg]: 273.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 1.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.63 , Sól: 0.68 , WW: 3.78	Obiad Ziemniaki 200g Herbata owocowa 250g Schab duszony w sosie 200g (<u>gluten</u>) Buraki gotowane skropione oliwą 120g Zupa lekkostrawna z pietruszką 300g (<u>mleko,seler</u>) E: 485.19 kcal , B: 30.01 g , T: 16.24 g , W: 59.2 g , Błonnik [g]: 8.97 , BW [g]: 21.72 , Wp [g]: 50.24 , Cukier [g]: 14.47 , Sód [mg]: 1219.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 4.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 2.31 , Sól: 1.13 , WW: 5.89	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 20g (<u>mleko</u>) Chleb baltonowski 70g (<u>gluten</u>) Chleb <u>pszenny</u> 30g (<u>gluten</u>) Herbata czarna 250g Połudwica sopocka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Rukola 10g Pomidor 50g Kremowy twarożek z ricottą 60g (<u>mleko</u>) E: 522.64 kcal , B: 23.04 g , T: 21.92 g , W: 60.81 g , Błonnik [g]: 4.13 , BW [g]: 14.2 , Wp [g]: 56.68 , Cukier [g]: 3.62 , Sód [mg]: 699.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 5.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 1.47 , Sól: 1.68 , WW: 5.47	Posiłek nocny Koktajl bananowy 200g (<u>mleko</u>) E: 112.49 kcal , B: 5.17 g , T: 2.41 g , W: 17.87 g , Błonnik [g]: 0.83 , BW [g]: 4.68 , Wp [g]: 17.04 , Cukier [g]: 15.61 , Sód [mg]: 60.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 0.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 0.12 , Sól: 0.15 , WW: 1.58

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