

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-27)			
Podstawowa 27.04-03.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
E: 2152.01 kcal , B: 90.12 g , T: 89.14 g , W: 252.22 g , Błonnik [g]: 30.99 , Cukier [g]: 44.92 , Sód [mg]: 3610.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.67	zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Masło ekstra 14g (07) Polędwica sopocka 50g (01,07,06,09) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa ryżowa N 251g (09) Ziemniaki, gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie z warzywami 151g (07,09,01) Surówka z marchewki N 150g	Kefir naturalny N 200g (07)	Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miódowa N 30g (06,09) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g sałatka śledziowa N 100g (03,12,10,04)
łatwostrawna 27.04-03.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
E: 2018.81 kcal , B: 84.7 g , T: 77.32 g , W: 255.03 g , Błonnik [g]: 25.96 , Cukier [g]: 48.43 , Sód [mg]: 3070.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.95	zupa mleczna - płatki orkiszowe 280g (01,07) Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) Polędwica sopocka 50g (01,07,06,09) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa ryżowa N 222g (09) Ziemniaki, gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie z warzywami 151g (07,09,01) Surówka z marchewki N 150g	Kefir naturalny N 200g (07)	Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miódowa N 30g (06,09) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g sałatka jarzynowa z olejem N 100g (03,09)
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.04-03.05.2026	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja
E: 1822.58 kcal , B: 72.03 g , T: 72.87 g , W: 225.61 g , Błonnik [g]: 35.32 , Cukier [g]: 32.19 , Sód [mg]: 3172.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.63	Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Polędwica sopocka 50g (01,07,06,09) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kefir naturalny N 200g (07)	Zupa ryżowa N 222g (09) Ziemniaki, gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie z warzywami C 151g (07,09,01) Surówka z marchewki N 150g	Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Polędwica miódowa N 30g (06,09) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g sałatka jarzynowa N 100g (03,09)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Wtorek (2026-04-28)			
Podstawowa 27.04-03.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
E: 1940.42 kcal , B: 87.37 g , T: 51.49 g , W: 291.1 g , Błonnik [g]: 39.44 , Cukier [g]: 36.15 , Sód [mg]: 3387.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.58	Zupa mleczna ryż 250g (07) Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Masło ekstra 14g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa Krupnik N 250g (01,09) Ziemniaki, gotowane 200g Fasolka po bretońsku N 200g (07,03,10,10,09)	Mandarynki 70g	Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Masło ekstra 14g (07) twaróg z koperkiem N 75g (07) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
łatwostrawna 27.04-03.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
E: 1759.97 kcal , B: 82.1 g , T: 45.45 g , W: 264.07 g , Błonnik [g]: 25.7 , Cukier [g]: 40.84 , Sód [mg]: 2945.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.87	Zupa mleczna ryż 290g (07) Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa Krupnik N 250g (01,09) Ziemniaki, gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (03,09,01,07) Surówka z selera N 150g (09,07)	Mandarynki 70g	Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) twaróg z koperkiem N 75g (07) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.04-03.05.2026	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja
E: 1717.19 kcal , B: 84.33 g , T: 55.82 g , W: 226.38 g , Błonnik [g]: 38.03 , Cukier [g]: 28.41 , Sód [mg]: 3351.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.09	Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 80g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Mandarynki 70g	Zupa Krupnik N 250g (01,09) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym C 186g (03,09,01,07) Surówka z selera N 150g (09,07)	Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) twaróg z koperkiem N 113g (07) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-04-29)			
Podstawowa 27.04-03.05.2026 E: 2027.58 kcal , B: 74.33 g , T: 66.95 g , W: 287.71 g , Błonnik [g]: 33.41 , Cukier [g]: 58.27 , Sód [mg]: 3175.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.32	Śniadanie zupa mleczna - płatki jaglane 280g (07) Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Masło ekstra 14g (07) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Obiad Zupa brokułowa N 250g (09,07) Ryż brązowy, gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (07,01,09) Surówka z kapusty czerwonej N 150g	Podwieczerek Banan 130g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Masło ekstra 14g (07) Pasztet biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
	Łatwostrawna 27.04-03.05.2026 E: 1891.06 kcal , B: 71.59 g , T: 56.06 g , W: 280.26 g , Błonnik [g]: 19.29 , Cukier [g]: 54 , Sód [mg]: 2603.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.06	Śniadanie zupa mleczna - płatki jaglane 280g (07) Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Obiad Zupa brokułowa N 250g (09,07) Ryż biały, gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (07,01,09) sałata z jogurtem N 50g (07)	Podwieczerek Banan 130g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.04-03.05.2026 E: 1940.65 kcal , B: 70.95 g , T: 70.4 g , W: 263.45 g , Błonnik [g]: 39.41 , Cukier [g]: 49.74 , Sód [mg]: 3150.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.08	Śniadanie Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Jaja kurze całe, gotowane 100g (03) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Kisiel owocowy, przygotowany 150g	Obiad Zupa brokułowa N 250g (09,07) Ryż brązowy, gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego C 150g (01,09,07) Surówka z kapusty czerwonej N 150g	Kolacja Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Pasztet biały z filetem z kurczaka N 80g (07,12) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Czwartek (2026-04-30)			
Podstawowa 27.04-03.05.2026 E: 1808.53 kcal , B: 67.68 g , T: 58.18 g , W: 256.96 g , Błonnik [g]: 29.27 , Cukier [g]: 45.62 , Sód [mg]: 2604.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.82	Śniadanie Zupa mleczna płatki owsiane 290g <u>(01,07)</u> Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g <u>(01,07,05,06,08)</u> Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Szyńka z indyka N 50g <u>(07,06)</u> Roszponka 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Obiad Zupa Chłopska N 250g <u>(09,01,03)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach N 150g <u>(09,01)</u>	Podwieczerek Jabłko 160g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g <u>(01,07,05,06,08)</u> Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Ser Wypasiony N 60g <u>(07)</u> Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
	Łatwostrawna 27.04-03.05.2026 E: 1768.44 kcal , B: 66.33 g , T: 56.71 g , W: 255.01 g , Błonnik [g]: 22.93 , Cukier [g]: 47.12 , Sód [mg]: 2232.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.01	Śniadanie Zupa mleczna płatki owsiane 290g <u>(01,07)</u> Chleb pszenny N 100g <u>(01,07,05,06)</u> Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Szyńka z indyka N 50g <u>(07,06)</u> Roszponka 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Obiad Zupa Chłopska N 250g <u>(09,01,03)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach N 150g <u>(09)</u>	Podwieczerek Jabłko 160g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.04-03.05.2026 E: 1727.26 kcal , B: 67.3 g , T: 62.89 g , W: 228.62 g , Błonnik [g]: 35.09 , Cukier [g]: 35.51 , Sód [mg]: 2630.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.35	Śniadanie Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Szyńka z indyka N 80g <u>(07,06)</u> Roszponka 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Jabłko 160g	Obiad Zupa Chłopska N 250g <u>(09,01,03)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach N 260g <u>(09,01)</u>	Kolacja Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Ser Wypasiony N 60g <u>(07)</u> Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-05-01)			
Podstawowa 27.04-03.05.2026 E: 1965.72 kcal , B: 84.41 g , T: 72 g , W: 248.97 g , Błonnik [g]: 30.54 , Cukier [g]: 40.26 , Sód [mg]: 3501.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.07	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	zupa mleczna - płatki żytnie 280g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Masło ekstra 14g (07) Kielbasa żywiecka N 50g (01,06) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Pomidorowa z makaronem razowym N 250g (09,01,03,07) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet mielony smażony N 100g (03,01) Surówka z kapusty kiszzonej 150g	Jogurt naturalny N 150g (07)	Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Masło ekstra 14g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pasta z konserwy rybnej N 40g (03,01,07,04,06,09) Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
łatwostrawna 27.04-03.05.2026 E: 1880.58 kcal , B: 82.33 g , T: 63.98 g , W: 248.88 g , Błonnik [g]: 23.66 , Cukier [g]: 48.55 , Sód [mg]: 2828.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.91	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	zupa mleczna - płatki żytnie 280g (01,07) Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) Kielbasa żywiecka N 50g (01,06) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Pomidorowa z makaronem razowym N 250g (09,01,03,07) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie N 150g (03,09,01,07) Surówka z buraków N 150g	Jogurt naturalny N 150g (07)	Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.04-03.05.2026 E: 1758.2 kcal , B: 80.55 g , T: 65.68 g , W: 215.71 g , Błonnik [g]: 34.24 , Cukier [g]: 26.5 , Sód [mg]: 2920.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.82	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja
	Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Kielbasa żywiecka N 80g (01,06) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jogurt naturalny N 150g (07)	Pomidorowa z makaronem razowym N 250g (09,01,03,07) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie C 150g (03,09,01,07) Surówka z kapusty kiszzonej 150g	Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 80g Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-05-02)			
Podstawowa 27.04-03.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
E: 2062.76 kcal , B: 90.31 g , T: 65.69 g , W: 284.88 g , Błonnik [g]: 38.09 , Cukier [g]: 45.39 , Sód [mg]: 3356.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.16	Zupa mleczna kasza manna N 280g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Masło ekstra 14g (07) Połudwica miodowa N 50g (06,09) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa ziemniaczana N 250g (09) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Gulasz wieprzowy N 200g (09,01) Surówka z selera N 150g (09,07)	Pomarańcza 120g	Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 14g (07) Serek wiejski N 150g (07) Rukola 20g Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym N 50g
łatwostrawna 27.04-03.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
E: 1870.16 kcal , B: 82.81 g , T: 57.31 g , W: 265.65 g , Błonnik [g]: 27.92 , Cukier [g]: 43.44 , Sód [mg]: 2853.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.82	Zupa mleczna kasza manna N 280g (01,07) Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) Połudwica miodowa N 50g (06,09) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa ziemniaczana N 250g (09) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Gulasz wieprzowy N 200g (09,01) Surówka z selera N 150g (09,07)	Pomarańcza 120g	Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) Serek wiejski N 150g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.04-03.05.2026	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja
E: 1743.99 kcal , B: 73.31 g , T: 56.92 g , W: 243.84 g , Błonnik [g]: 43.78 , Cukier [g]: 25.84 , Sód [mg]: 3055.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.55	Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Połudwica miodowa N 50g (06,09) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Marchew 100g	Zupa ziemniaczana N 250g (09) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Gulasz wieprzowy C 150g (09,01) Surówka z selera N 150g (09,07)	Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Serek wiejski N 150g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym N 50g

01-Zboża zawierające gluten, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-05-03)			
Podstawowa 27.04-03.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1977.98 kcal , B: 77.86 g , T: 79.12 g , W: 242.09 g , Błonnik [g]: 28.81 , Cukier [g]: 35.61 , Sód [mg]: 3419.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.48	zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Masło ekstra 14g (07) Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa ryżowa N 251g (09) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet schabowy N 100g (03,01) Surówka z kapusty pekińskiej N 150g	Mandarynki 70g	Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01,07,05,06,08) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 14g (07) Pasta jajeczna N 75g (03) Pomidor 50g
Łatwostrawna 27.04-03.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2053.18 kcal , B: 82.43 g , T: 87.09 g , W: 242.94 g , Błonnik [g]: 24.32 , Cukier [g]: 41.2 , Sód [mg]: 2884.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.91	zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zupa ryżowa N 251g (09) Ziemniaki, gotowane 200g Schab gotowany w sosie N 150g (07,01) Surówka z marchewki N 150g	Mandarynki 70g	Chleb pszenny N 100g (01,07,05,06) Masło ekstra 14g (07) Pomidor 50g Pasta z jajek z olejem N 75g (03) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.04-03.05.2026	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja
E: 1888.01 kcal , B: 66.26 g , T: 83.21 g , W: 224 g , Błonnik [g]: 35.27 , Cukier [g]: 33.33 , Sód [mg]: 3113.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.47	Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	Zupa ryżowa N 251g (09) Ziemniaki, gotowane 200g Schab gotowany w sosie C 150g (09,07,01) Surówka z kapusty pekińskiej N 150g	Chleb żytni - razowy N 105g Masło ekstra 14g (07) Pasta jajeczna N 75g (03) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny