

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-18)				
Podstawowa 18.05-24.05.2026 E: 1920.3 kcal, B: 79.35 g, T: 67.53 g, W: 251.22 g, Błonnik [g]: 27.7 , Cukier [g]: 45.76 , Sód [mg]: 3347.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.06	Śniadanie zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 50g (06,09) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Obiad Zupa Chłopska N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie brokułowym N 150g (03,09,01,07) Surówka z buraków N 150g	Podwieczorek kefir 200g (07)	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	
Łatwostrawna 18.05-24.05.2026 E: 1881.9 kcal, B: 78.07 g, T: 67.81 g, W: 251.04 g, Błonnik [g]: 21.34 , Cukier [g]: 42.98 , Sód [mg]: 2699.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.82	Śniadanie zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 50g (06,09) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Obiad Zupa Chłopska N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie brokułowym N 150g (03,09,01,07) Surówka z buraków N 150g	Podwieczorek kefir 200g (07)	Kolacja Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18.05-24.05.2026 E: 1748.06 kcal, B: 77.87 g, T: 53.11 g, W: 250.84 g, Błonnik [g]: 21.34 , Cukier [g]: 42.82 , Sód [mg]: 2696.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.6	Śniadanie zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g Polędwica miodowa N 50g (06,09) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Obiad Zupa Chłopska N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie brokułowym N 150g (03,09,01,07) Surówka z buraków N 150g	Podwieczorek kefir 200g (07)	Kolacja Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18.05-24.05.2026 E: 1772.69 kcal, B: 73.81 g, T: 64.88 g, W: 227.42 g, Błonnik [g]: 33.21 , Cukier [g]: 30.86 , Sód [mg]: 3436.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.93	Śniadanie Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 80g (06,09) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie kefir 200g (07)	Obiad Zupa Chłopska N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie brokułowym C 150g (03,09,01,07) Surówka z marchewki N 151g	Kolacja Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 80g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-18)				
Bogatobiałkowa 18.05-24.05.2026 E: 2101.3 kcal , B: 93.09 g , T: 81.2 g , W: 251.88 g , Błonnik [g]: 27.7 , Cukier [g]: 45.76 , Sód [mg]: 3502.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.11	Śniadanie zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 50g (06,09) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie kefir 200g (07)	Obiad Zupa Chłopska N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie brokułowym N 150g (03,09,01,07) Surówka z buraków N 150g	Podwieczorek Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) margaryna kanapkowa N 10g Jaja kurze całe, gotowane 110g (03)	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 10-18 18.05-24.05.2026 E: 2281.9 kcal , B: 83.77 g , T: 68.87 g , W: 340.55 g , Błonnik [g]: 28.7 , Cukier [g]: 84.19 , Sód [mg]: 3178.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.09	Śniadanie zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Bułka pszenna zwykła 160g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 50g (06,09) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Kisiel owocowy, przygotowany 200g	Obiad Zupa Chłopska N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie brokułowym N 150g (03,09,01,07) Surówka z buraków N 150g	Podwieczorek kefir 200g (07)	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 4-9 18.05-24.05.2026 E: 1971.1 kcal , B: 74.24 g , T: 67.25 g , W: 276.26 g , Błonnik [g]: 25.3 , Cukier [g]: 82.6 , Sód [mg]: 2616.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.74	Śniadanie zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Bułka pszenna zwykła 80g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 50g (06,09) Sałata lodowa 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Kisiel owocowy, przygotowany 200g	Obiad Zupa Chłopska N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie brokułowym N 150g (03,09,01,07) Surówka z buraków N 150g	Podwieczorek kefir 200g (07)	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

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	Wtorek (2026-05-19)				
<p>Podstawowa 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 2022.42 kcal, B: 72.36 g, T: 78.52 g, W: 261.51 g, Błonnik [g]: 32.9, Cukier [g]: 45.17, Sód [mg]: 2784.3, Kwasy tł. nas. [g]: 33.74</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna płatki owsiane 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Kiełbasa krakowska wędzona N 50g (01,06) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana N 250g (09) Makaron dwujajeczny, gotowany 200g (01,03) Gulasz z indyka N 150g (01,09) Surówka z selera N 150g (09,07)</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Łatwostrawna 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1984.02 kcal, B: 71.08 g, T: 78.8 g, W: 261.33 g, Błonnik [g]: 26.54, Cukier [g]: 42.39, Sód [mg]: 2136.3, Kwasy tł. nas. [g]: 33.5</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna płatki owsiane 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) Kiełbasa krakowska wędzona N 50g (01,06) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana N 250g (09) Makaron dwujajeczny, gotowany 200g (01,03) Gulasz z indyka N 150g (01,09) Surówka z selera N 150g (09,07)</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1850.18 kcal, B: 70.88 g, T: 64.1 g, W: 261.13 g, Błonnik [g]: 26.54, Cukier [g]: 42.23, Sód [mg]: 2133.78, Kwasy tł. nas. [g]: 20.28</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna płatki owsiane 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g Kiełbasa krakowska wędzona N 50g (01,06) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana N 250g (09) Makaron dwujajeczny, gotowany 200g (01,03) Gulasz z indyka N 150g (01,09) Surówka z selera N 150g (09,07)</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1940.12 kcal, B: 67.72 g, T: 78.26 g, W: 247.98 g, Błonnik [g]: 44.38, Cukier [g]: 34.84, Sód [mg]: 2525.72, Kwasy tł. nas. [g]: 32.77</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Kiełbasa krakowska wędzona N 80g (01,06) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana N 250g (09) Makaron pełnoziarnisty, gotowany 200g Gulasz z indyka C 150g (01,09) Surówka z selera N 151g (09,07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	

Jadłospis	Wtorek (2026-05-19)				
Bogatobiałkowa 18.05-24.05.2026 E: 2110.92 kcal , B: 81.35 g , T: 84.12 g , W: 261.81 g , Błonnik [g]: 32.9 , Cukier [g]: 45.42 , Sód [mg]: 2784.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.59	Śniadanie Zupa mleczna płatki owsiane 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Kiełbasa krakowska wędzona N 50g (01,06) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Jabłko 160g	Obiad Zupa ziemniaczana N 250g (09) Makaron dwujajeczny, gotowany 200g (01,03) Gulasz z indyka N 150g (01,09) Surówka z selera N 150g (09,07)	Podwieczorek Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) margaryna kanapkowa N 10g Polędwica sopocka N 50g (06)	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 10-18 18.05-24.05.2026 E: 2245.02 kcal , B: 76.78 g , T: 79.86 g , W: 314.44 g , Błonnik [g]: 31.2 , Cukier [g]: 58.2 , Sód [mg]: 2653.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.75	Śniadanie Zupa mleczna płatki owsiane 250g (01,07) Bułka pszenna zwykła 160g (01) Masło ekstra 14g (07) Kiełbasa krakowska wędzona N 50g (01,06) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Mus owocowy musiak 100g	Obiad Zupa ziemniaczana N 250g (09) Makaron dwujajeczny, gotowany 200g (01,03) Gulasz z indyka N 150g (01,09) Surówka z selera N 150g (09,07)	Podwieczorek Jabłko 160g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 4-9 18.05-24.05.2026 E: 1934.22 kcal , B: 67.25 g , T: 78.24 g , W: 250.15 g , Błonnik [g]: 27.8 , Cukier [g]: 56.61 , Sód [mg]: 2091.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.4	Śniadanie Zupa mleczna płatki owsiane 250g (01,07) Bułka pszenna zwykła 80g (01) Masło ekstra 14g (07) Kiełbasa krakowska wędzona N 50g (01,06) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Mus owocowy musiak 100g	Obiad Zupa ziemniaczana N 250g (09) Makaron dwujajeczny, gotowany 200g (01,03) Gulasz z indyka N 150g (01,09) Surówka z selera N 150g (09,07)	Podwieczorek Jabłko 160g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Jadłospis	środa (2026-05-20)				
<p>Podstawowa 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 2016.29 kcal, B: 78.05 g, T: 68.53 g, W: 277.95 g, Błonnik [g]: 34.18, Cukier [g]: 54.54, Sód [mg]: 2935.37, Kwasy tł. nas. [g]: 25.51</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna kasza manna N 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z ryżem brązowym N 250g (09) Ziemniaki, gotowane 200g Ryba smażona w sosie greckim - N 200g (04,01,03,09,12,10)</p>	<p>Podwieczerek</p> <p>Banan 130g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Sałata 20g Pasta z fasoli N 50g (06) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Łatwostrawna 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1867.59 kcal, B: 69.43 g, T: 68.14 g, W: 257.04 g, Błonnik [g]: 23.57, Cukier [g]: 50.59, Sód [mg]: 2096.41, Kwasy tł. nas. [g]: 25.93</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna kasza manna N 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z ryżem brązowym N 250g (09) Ziemniaki, gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach N 200g (09,01)</p>	<p>Podwieczerek</p> <p>Banan 130g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1735.35 kcal, B: 69.98 g, T: 53.24 g, W: 257 g, Błonnik [g]: 23.57, Cukier [g]: 50.43, Sód [mg]: 2156.34, Kwasy tł. nas. [g]: 11.39</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna kasza manna N 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g pasta z białek jaj N 75g (03) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z ryżem brązowym N 250g (09) Ziemniaki, gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach N 200g (09,01)</p>	<p>Podwieczerek</p> <p>Banan 130g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 2089.26 kcal, B: 77.5 g, T: 80.65 g, W: 272.36 g, Błonnik [g]: 42.11, Cukier [g]: 57.57, Sód [mg]: 2877.49, Kwasy tł. nas. [g]: 27.15</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Jaja kurze całe, gotowane 110g (03) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Kisiel owocowy, przygotowany 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z ryżem brązowym N 250g (09) Ziemniaki, gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach N 200g (09,01)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Paszтет biały z filetem z kurczaka N 80g (07,12) Sałata 20g Pasta z fasoli N 50g (06) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	



Jadłospis	środa (2026-05-20)				
Bogatobiałkowa 18.05-24.05.2026 E: 2078.49 kcal, B: 87.2 g, T: 78.36 g, W: 260.22 g, Błonnik [g]: 29.93 , Cukier [g]: 53.37 , Sód [mg]: 2784.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.87	Śniadanie Zupa mleczna kasza manna N 250g <u>(01,07)</u> Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g <u>(01)</u> Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Jaja kurze całe, gotowane 55g <u>(03)</u> Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Banan 130g	Obiad Zupa z ryżem brązowym N 250g <u>(09)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach N 200g <u>(09,01)</u>	Podwieczorek Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g <u>(01)</u> margaryna kanapkowa N 10g serek wiejski 150g <u>(07)</u>	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g <u>(01)</u> Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g <u>(07,12)</u> Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 10-18 18.05-24.05.2026 E: 2144.25 kcal, B: 81.73 g, T: 66.79 g, W: 312.11 g, Błonnik [g]: 26.02 , Cukier [g]: 65.49 , Sód [mg]: 2725.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.33	Śniadanie Zupa mleczna kasza manna N 250g <u>(01,07)</u> Bułka pszenna zwykła 160g <u>(01)</u> Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Jaja kurze całe, gotowane 55g <u>(03)</u> Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Budyń na mleku 200g <u>(01,07)</u>	Obiad Zupa z ryżem brązowym N 250g <u>(09)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Ryba smażona w sosie greckim - N 200g <u>(04,01,03,09,12,10)</u>	Podwieczorek Banan 130g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g <u>(01)</u> Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g <u>(07,12)</u> Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 4-9 18.05-24.05.2026 E: 1833.45 kcal, B: 72.2 g, T: 65.17 g, W: 247.82 g, Błonnik [g]: 22.62 , Cukier [g]: 63.9 , Sód [mg]: 2162.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.98	Śniadanie Zupa mleczna kasza manna N 250g <u>(01,07)</u> Bułka pszenna zwykła 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Jaja kurze całe, gotowane 55g <u>(03)</u> Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Budyń na mleku 200g <u>(01,07)</u>	Obiad Zupa z ryżem brązowym N 250g <u>(09)</u> Ziemniaki, gotowane 200g Ryba smażona w sosie greckim - N 200g <u>(04,01,03,09,12,10)</u>	Podwieczorek Banan 130g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g <u>(01)</u> Masło ekstra 14g <u>(07)</u> Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g <u>(07,12)</u> Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

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, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Czwartek (2026-05-21)				
<p>Podstawowa 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1876.57 kcal, B: 77.96 g, T: 66.84 g, W: 243.85 g, Błonnik [g]: 29.48, Cukier [g]: 40.48, Sód [mg]: 3124.49, Kwasy tł. nas. [g]: 24.25</p>	<p>Śniadanie</p> <p>zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem N 250g (09,07,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet z fileta drobiowego smażony N 100g (03,01) Surówka z kapusty pekińskiej N 150g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 80g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) twaróg z koperkiem N 75g (07) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Łatwostrawna 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1871.11 kcal, B: 78.37 g, T: 67.53 g, W: 250.96 g, Błonnik [g]: 26.07, Cukier [g]: 43.38, Sód [mg]: 2569.72, Kwasy tł. nas. [g]: 24.3</p>	<p>Śniadanie</p> <p>zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem N 250g (09,07,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany w sosie N 150g (03,09,01,07) Surówka z marchewki N 150g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 80g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) twaróg z koperkiem N 75g (07) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1737.27 kcal, B: 78.17 g, T: 52.83 g, W: 250.76 g, Błonnik [g]: 26.07, Cukier [g]: 43.22, Sód [mg]: 2567.2, Kwasy tł. nas. [g]: 11.08</p>	<p>Śniadanie</p> <p>zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem N 250g (09,07,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany w sosie N 150g (03,09,01,07) Surówka z marchewki N 150g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 80g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g twaróg z koperkiem N 75g (07) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1764.24 kcal, B: 76.92 g, T: 65.02 g, W: 222.09 g, Błonnik [g]: 34.27, Cukier [g]: 30.16, Sód [mg]: 2967.65, Kwasy tł. nas. [g]: 22.96</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 80g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Kiwi 80g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem N 250g (09,07,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany w sosie C 150g (03,09,01,07) Surówka z kapusty pekińskiej N 151g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) twaróg z koperkiem N 113g (07) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	

Jadłospis	Czwartek (2026-05-21)				
Bogatobiałkowa 18.05-24.05.2026 E: 2041.21 kcal , B: 80.54 g , T: 80.4 g , W: 254.11 g , Błonnik [g]: 33.36 , Cukier [g]: 47.75 , Sód [mg]: 3224.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 26	Śniadanie zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Kiwi 80g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem N 250g (09,07,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany w sosie N 150g (03,09,01,07) Surówka z marchewki N 150g	Podwieczorek Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) margaryna kanapkowa N 10g sałatka grecka N 100g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) twaróg z koperkiem N 75g (07) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
	Dzieci 10-18 18.05-24.05.2026 E: 2148.97 kcal , B: 83.94 g , T: 68.46 g , W: 308.9 g , Błonnik [g]: 31.04 , Cukier [g]: 61.39 , Sód [mg]: 2961.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.31	Śniadanie zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Bułka pszenna zwykła 160g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Pomarańcza 240g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem N 250g (09,07,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet z fileta drobiowego smażony N 100g (03,01) Surówka z kapusty pekińskiej N 150g	Podwieczorek Kiwi 80g
Dzieci 4-9 18.05-24.05.2026 E: 1838.17 kcal , B: 74.41 g , T: 66.84 g , W: 244.61 g , Błonnik [g]: 27.64 , Cukier [g]: 59.8 , Sód [mg]: 2398.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.96	Śniadanie zupa mleczna - płatki orkiszowe 250g (01,07) Bułka pszenna zwykła 80g (01) Masło ekstra 14g (07) szynka wieprzowa gotowana N 50g (06) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Pomarańcza 240g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem N 250g (09,07,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Kotlet z fileta drobiowego smażony N 100g (03,01) Surówka z kapusty pekińskiej N 150g	Podwieczorek Kiwi 80g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) twaróg z koperkiem N 75g (07) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

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 (2026-05-22)				
Podstawowa 18.05-24.05.2026 E: 2244.76 kcal, B: 91.54 g, T: 79.53 g, W: 292.34 g, Błonnik [g]: 36.36 , Cukier [g]: 43.82 , Sód [mg]: 2395.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.26	Śniadanie zupa mleczna - płatki jaglane 250g (07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica sopocka N 50g (06) Roszponka 20g Sałatka z konserwy rybnej w oleju N 40g (04,03) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Obiad Zupa barszcz czerwony N 250g (09,07) Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowo mięsnym 250g (01,09) Brokuły, gotowane 150g	Podwieczorek Jabłko 160g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) serek wiejski 150g (07) Miód pszczeli 25g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	
Łatwostrawna 18.05-24.05.2026 E: 2118.9 kcal, B: 86.43 g, T: 71.94 g, W: 291.8 g, Błonnik [g]: 29.84 , Cukier [g]: 40.91 , Sód [mg]: 1687.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.05	Śniadanie zupa mleczna - płatki jaglane 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica sopocka N 50g (06) Roszponka 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Obiad Zupa barszcz czerwony N 250g (09,07) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (01,09) Brokuły, gotowane 150g	Podwieczorek Jabłko 160g	Kolacja Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) serek wiejski 150g (07) Miód pszczeli 25g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18.05-24.05.2026 E: 1985.06 kcal, B: 86.23 g, T: 57.24 g, W: 291.6 g, Błonnik [g]: 29.84 , Cukier [g]: 40.75 , Sód [mg]: 1684.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.83	Śniadanie zupa mleczna - płatki jaglane 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g Polędwica sopocka N 50g (06) Roszponka 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Obiad Zupa barszcz czerwony N 250g (09,07) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (01,09) Brokuły, gotowane 150g	Podwieczorek Jabłko 160g	Kolacja Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g serek wiejski 150g (07) Miód pszczeli 25g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18.05-24.05.2026 E: 1903.63 kcal, B: 82.09 g, T: 68.57 g, W: 242.61 g, Błonnik [g]: 41.42 , Cukier [g]: 31.81 , Sód [mg]: 2065.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.19	Śniadanie Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica sopocka N 80g (06) Roszponka 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Jabłko 160g	Obiad Zupa barszcz czerwony N 250g (09,07) Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowo mięsnym C 250g (01,09) Brokuły, gotowane 150g	Kolacja Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) serek wiejski 150g (07) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	

Jadłospis	Piątek (2026-05-22)				
Bogatobiałkowa 18.05-24.05.2026 E: 2269.3 kcal , B: 95.7 g , T: 80.16 g , W: 293.23 g , Błonnik [g]: 36.2 , Cukier [g]: 43.94 , Sód [mg]: 2725.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.59	Śniadanie zupa mleczna - płatki jaglane 250g (07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica sopocka N 50g (06) Roszponka 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Jabłko 160g	Obiad Zupa barszcz czerwony N 250g (09,07) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (01,09) Brokuły, gotowane 150g	Podwieczorek Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) margaryna kanapkowa N 10g Szyńka z indyka N 50g (07,06)	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) serek wiejski 150g (07) Miód pszczeli 25g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 10-18 18.05-24.05.2026 E: 2395.2 kcal , B: 92.34 g , T: 73.07 g , W: 349.35 g , Błonnik [g]: 36.04 , Cukier [g]: 57.09 , Sód [mg]: 2167.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.35	Śniadanie zupa mleczna - płatki jaglane 250g (07) Bułka pszenna zwykła 160g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica sopocka N 50g (06) Roszponka 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Gruszka 135g	Obiad Zupa barszcz czerwony N 250g (09,07) Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowo mięsnym 250g (01,09) Brokuły, gotowane 150g	Podwieczorek Jabłko 160g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) serek wiejski 150g (07) Miód pszczeli 25g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 4-9 18.05-24.05.2026 E: 2084.4 kcal , B: 82.81 g , T: 71.45 g , W: 285.06 g , Błonnik [g]: 32.64 , Cukier [g]: 55.5 , Sód [mg]: 1605.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 30	Śniadanie zupa mleczna - płatki jaglane 250g (07) Bułka pszenna zwykła 80g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica sopocka N 50g (06) Roszponka 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Gruszka 135g	Obiad Zupa barszcz czerwony N 250g (09,07) Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowo mięsnym 250g (01,09) Brokuły, gotowane 150g	Podwieczorek Jabłko 160g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) serek wiejski 150g (07) Miód pszczeli 25g Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

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	Sobota (2026-05-23)				
<p>Podstawowa 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 2128.4 kcal, B: 78.58 g, T: 76.66 g, W: 288.05 g, Błonnik [g]: 38.37, Cukier [g]: 53.56, Sód [mg]: 3031.08, Kwasy tł. nas. [g]: 27.41</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna - płatki ryżowe N 250g (07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami N 250g (09) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą N 200g (09,06,01) Surówka z selera N 150g (09,07)</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 240g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Pasta jajeczna N 75g (03,10) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Łatwostrawna 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 2020.37 kcal, B: 74.88 g, T: 74.9 g, W: 277.42 g, Błonnik [g]: 30.35, Cukier [g]: 49.05, Sód [mg]: 2400.51, Kwasy tł. nas. [g]: 27.13</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna - płatki ryżowe N 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami N 250g (09) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Gulasz wieprzowy N 200g (09,01) Surówka z selera N 150g (09,07)</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 240g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) Pasta z jajek z olejem N 75g (03) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1826.99 kcal, B: 73.48 g, T: 54.13 g, W: 277.29 g, Błonnik [g]: 30.35, Cukier [g]: 48.89, Sód [mg]: 2438.39, Kwasy tł. nas. [g]: 11.83</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna - płatki ryżowe N 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g Paszтет biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami N 250g (09) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Gulasz wieprzowy N 200g (09,01) Surówka z selera N 150g (09,07)</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 240g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g pasta z białek jaj N 75g (03) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1916.36 kcal, B: 71.29 g, T: 77.54 g, W: 242.41 g, Błonnik [g]: 43.41, Cukier [g]: 26.05, Sód [mg]: 3032.19, Kwasy tł. nas. [g]: 26.45</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Paszтет biały z filetem z kurczaka N 80g (07,12) Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Marchew 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami N 250g (09) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą C 200g (09,06,01) Surówka z selera N 151g (09,07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Pasta jajeczna N 75g (03,10) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	

Jadłospis	Sobota (2026-05-23)				
Bogatobiałkowa 18.05-24.05.2026 E: 2134.27 kcal , B: 83.65 g , T: 78.87 g , W: 279.25 g , Błonnik [g]: 36.71 , Cukier [g]: 52.28 , Sód [mg]: 3048.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.62	Śniadanie Zupa mleczna - płatki ryżowe N 250g (07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Pasztet biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Pomarańcza 240g	Obiad Zupa koperkowa z ziemniakami N 250g (09) Kasza jęczmienna , perłowa, gotowana 200g (01) Gulasz wieprzowy N 200g (09,01) Surówka z selera N 150g (09,07)	Podwieczorek Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) margaryna kanapkowa N 10g szynka wieprzowa gotowana N 50g (06)	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Pasta z jajek z olejem N 75g (03) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 10-18 18.05-24.05.2026 E: 2294.71 kcal , B: 80.21 g , T: 77.52 g , W: 330.72 g , Błonnik [g]: 35.01 , Cukier [g]: 65.05 , Sód [mg]: 2932.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.41	Śniadanie Zupa mleczna - płatki ryżowe N 250g (07) Bułka pszenna zwykła 160g (01) Masło ekstra 14g (07) Pasztet biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Mus owocowy musiak 100g	Obiad Zupa koperkowa z ziemniakami N 250g (09) Kasza jęczmienna , perłowa, gotowana 200g (01) Gulasz wieprzowy N 200g (09,01) Surówka z selera N 150g (09,07)	Podwieczorek Pomarańcza 240g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Pasta jajeczna N 75g (03,10) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 4-9 18.05-24.05.2026 E: 1983.91 kcal , B: 70.68 g , T: 75.9 g , W: 266.43 g , Błonnik [g]: 31.61 , Cukier [g]: 63.46 , Sód [mg]: 2370.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.06	Śniadanie Zupa mleczna - płatki ryżowe N 250g (07) Bułka pszenna zwykła 80g (01) Masło ekstra 14g (07) Pasztet biały z filetem z kurczaka N 50g (07,12) Sałata 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Mus owocowy musiak 100g	Obiad Zupa koperkowa z ziemniakami N 250g (09) Kasza jęczmienna , perłowa, gotowana 200g (01) Gulasz wieprzowy N 200g (09,01) Surówka z selera N 150g (09,07)	Podwieczorek Pomarańcza 240g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Pasta jajeczna N 75g (03,10) Pomidor 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Jadłospis	Niedziela (2026-05-24)				
<p>Podstawowa 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1954.23 kcal, B: 75.7 g, T: 70.42 g, W: 259.14 g, Błonnik [g]: 32.03, Cukier [g]: 63.45, Sód [mg]: 3355.7, Kwasy tł. nas. [g]: 33.03</p>	<p>Śniadanie</p> <p>zupa mleczna - płatki żytnie 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 50g (06,09) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa Rosół z makaronem N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Gotowane udo z kurczaka N 180g (09) Surówka z kapusty białej N 150g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 130g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb baltonowski N (pszenno-żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Łatwostrawna 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1925.26 kcal, B: 74.52 g, T: 71.15 g, W: 259.8 g, Błonnik [g]: 24.79, Cukier [g]: 62.92, Sód [mg]: 2723.3, Kwasy tł. nas. [g]: 32.82</p>	<p>Śniadanie</p> <p>zupa mleczna - płatki żytnie 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 50g (06,09) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa Rosół z makaronem N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Gotowane udo z kurczaka N 180g (09) Surówka z buraków N 150g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 130g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1791.42 kcal, B: 74.32 g, T: 56.45 g, W: 259.6 g, Błonnik [g]: 24.79, Cukier [g]: 62.76, Sód [mg]: 2720.78, Kwasy tł. nas. [g]: 19.6</p>	<p>Śniadanie</p> <p>zupa mleczna - płatki żytnie 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g Polędwica miodowa N 50g (06,09) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa Rosół z makaronem N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Gotowane udo z kurczaka N 180g (09) Surówka z buraków N 150g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 130g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g (01) margaryna kanapkowa N 14g Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	
<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18.05-24.05.2026</p> <p>E: 1853.15 kcal, B: 68.37 g, T: 66.49 g, W: 251.25 g, Błonnik [g]: 36.61, Cukier [g]: 62.58, Sód [mg]: 3194.08, Kwasy tł. nas. [g]: 30.3</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 80g (06,09) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Kisiel owocowy, przygotowany 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa Rosół z makaronem N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Gotowane udo z kurczaka N 180g (09) Surówka z kapusty białej N 151g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb żytni - razowy N 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	

Jadłospis	Niedziela (2026-05-24)				
Bogatobiałkowa 18.05-24.05.2026 E: 2052.16 kcal, B: 84.79 g, T: 76.47 g, W: 260.28 g, Błonnik [g]: 31.15 , Cukier [g]: 65.95 , Sód [mg]: 3371.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.91	Śniadanie zupa mleczna - płatki żytnie 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 50g (06,09) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Banan 130g	Obiad Zupa Rosół z makaronem N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Gotowane udo z kurczaka N 180g (09) Surówka z buraków N 150g	Podwieczorek Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 70g (01) margaryna kanapkowa N 10g Polędwica sopocka N 50g (06)	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 10-18 18.05-24.05.2026 E: 2187.03 kcal, B: 80.49 g, T: 72.68 g, W: 307.9 g, Błonnik [g]: 32.85 , Cukier [g]: 92.19 , Sód [mg]: 3452.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.62	Śniadanie zupa mleczna - płatki żytnie 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 50g (06,09) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Biskopki (ciastka) 60g (01,03)	Obiad Zupa Rosół z makaronem N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Gotowane udo z kurczaka N 180g (09) Surówka z kapusty białej N 150g	Podwieczorek Banan 130g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 105g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Dzieci 4-9 18.05-24.05.2026 E: 2002.23 kcal, B: 74.39 g, T: 71.84 g, W: 271.64 g, Błonnik [g]: 28.93 , Cukier [g]: 90.93 , Sód [mg]: 2934.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.34	Śniadanie zupa mleczna - płatki żytnie 250g (01,07) Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Polędwica miodowa N 50g (06,09) Ogórek świeży (długi) 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II śniadanie Biskopki (ciastka) 60g (01,03)	Obiad Zupa Rosół z makaronem N 250g (09,01,03) Ziemniaki, gotowane 200g Gotowane udo z kurczaka N 180g (09) Surówka z kapusty białej N 150g	Podwieczorek Banan 130g	Kolacja Chleb baltonowski N (pszenno- żytni) 70g (01) Masło ekstra 14g (07) Ser Wypasiony N 60g (07) Rukola 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

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