

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-01 czwartek	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g ketchup 20 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 538 mg		zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<i>MLE, SEL,</i>) schab w jarzynach 120 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 183 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR,</i>) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 308 mg	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1119 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 369 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (<i>MLE, SEL,</i>) schab w jarzynie diet. 120 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (<i>GLU,</i>) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 225 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR,</i>) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 689 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 411 mg	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2157 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1095 mg
	niskoreszkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (<i>MLE,</i>) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 369 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (<i>MLE, SEL,</i>) schab w jarzynie diet. 120 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (<i>GLU,</i>) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 225 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (<i>MLE,</i>) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR,</i>) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 708 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 488 mg	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1172 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-01 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) salatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 440 mg	kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 152 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 73 mg	zupa ryżowa diet. 300 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 213 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 270 ml (MLE,) Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 457 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1288 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) salata zielona 20 g salatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 533 mg	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 178 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salata zielona 20 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1916 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 256 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 854 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) salatka z pomidora bez skórki 50 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 150 g Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 376 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 118 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) salata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 352 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1573 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 223 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 849 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-02 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryb y /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypior ku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 230 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwin i z rodzynkami 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 172 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 226 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr. warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 813 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 522 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 158 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 408 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2169 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1227 mg
	niskoreszkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 522 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 158 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 485 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1304 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-02 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 522 mg	budyn z borówką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 93 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 180 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 331 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 389 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2223 kcal Białko ogółem 115 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1489 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) salatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 42 mg	zupa grycikowa 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 903 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 340 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 10 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1854 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 281 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 498 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) salatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 336 mg	budyn z borówką amerykańską 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 56 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 150 g (MLE,) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwiń z rodzynkami 80 g kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 112 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 260 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1457 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 830 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-03 sobota	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 112 mg		zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 194 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 736 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1056 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 527 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 263 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2129 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 281 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1183 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 465 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1152 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-03 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 527 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2257 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1352 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 386 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 179 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 592 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1804 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 235 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1288 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 267 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 160 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 312 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1426 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 188 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 743 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-04 niedziela	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 133 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ówikła z chizanem 150 g (SO2,) ziemniaki gotowane 250 g kompot wieloowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 263 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 83 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2173 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 554 mg
	Łatwostrawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 504 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot wieloowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 216 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 348 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1142 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 545 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot wieloowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 216 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 358 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1194 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-04 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) salatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) jablko gotowane 200 g Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 503 mg	ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 58 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot wielowowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 216 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salata zielona 20 g placki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 395 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1338 mg	Energia kcal 2269 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1338 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 90 g (MLE,) salatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 76 mg	zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 182 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 46 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chizanem 150 g (SO2,) kompot wielowowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 215 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) salata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 80 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1825 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 497 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) salata zielona 10 g jablko gotowane 200 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 277 mg	ryż na ml. z bananem 150 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 196 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 38 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet./ 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot wielowowocowy z cytryną 150 ml Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 142 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) salata zielona 10 g placki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 252 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1591 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 234 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 709 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 880 mg		zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) zazanki z kapustą kiszona i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 229 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 392 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1626 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 439 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 750 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 257 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2174 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1201 mg
	niskoreszkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 468 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 249 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1258 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 487 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 249 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 438 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1314 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 100 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 507 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa z ciemierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 110 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 251 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 391 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1848 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1161 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 225 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie 70 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 134 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 247 mg	rogal z marmoladą 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 63 mg	Energia kcal 1309 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 202 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 674 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 138 mg		zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 258 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 719 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2161 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1206 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 484 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 214 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 465 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 272 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1254 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 407 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 219 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 427 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1999 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1144 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 452 mg	kasza manna z dżemem trusk. 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 49 mg	zupa ryżowa diet. 300 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 753 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 208 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1310 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 38 mg	zupa grysikowa 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera, jabłka z jog.natur. 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 241 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 595 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1834 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 259 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 996 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 333 mg	kasza manna z dżemem trusk. 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 166 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 37 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 124 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1618 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 228 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 790 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałata zielona 20 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 66 mg		zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielowarstwowa z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 998 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 341 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 42 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2163 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 524 mg
	Łatwostrawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 454 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 257 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 398 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2175 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1184 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 382 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 451 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2157 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1170 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 452 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa koperkowa z makaronem 300 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 250 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 445 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1297 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałata zielona 20 g Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 2 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa kalciorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 190 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 37 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1856 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 254 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 360 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 środa	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 246 mg	budyn z borówką amerykańską 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 56 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 70 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 141 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 301 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1543 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 746 mg
2026-01-08 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Gruszka 150 g Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 105 mg		zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 335 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 310 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 751 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-08 czwartek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 518 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 236 mg		herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 357 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1112 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 729 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 499 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 236 mg		herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 250 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 372 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2148 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1108 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-08 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 520 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 200 g (MLE,) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 66 mg	zupa ryżowa diet. 300 ml (MLE, SEL,) pulpiczki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 224 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 404 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2230 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1306 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) zurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 102 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 115 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 36 mg	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL,) pulpiczki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaj z jog.nat 150 g (JAJ, MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 310 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego z olejem 150 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 223 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1826 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 267 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 766 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 307 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) pulpetwieprzowy 60 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchewki i jabłka 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 116 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 259 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1464 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 212 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 734 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z ol' 50 g Kasza manna z częstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 428 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 278 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drób. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 7 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2174 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 857 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Kasza manna z częstkami banana 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 454 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 231 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drób. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 367 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1196 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Kasza manna z częstkami banana 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 485 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 231 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 394 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2156 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1255 mg
	łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Kasza manna z częstkami banana 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 453 mg	kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 155 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 205 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 402 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2260 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1352 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby /makreła/ 90 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z ol. 50 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 270 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 231 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 37 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1843 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 276 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 584 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g Kasza manna z cząstkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 290 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g (MLE,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 96 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 327 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1464 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 835 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 78 mg		zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 175 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 214 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 543 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 406 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 470 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1212 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 476 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 90 g (GLU,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 431 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2133 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1243 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 404 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 499 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2249 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1394 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 301 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 17 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid. i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 175 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 87 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1815 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 261 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 410 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) południca dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 282 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 222 mg	budyń z musem truskawkowym 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 446 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 148 mg	jabłko gotowane 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 323 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1476 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 189 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 815 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,