

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 74 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) bita śmietana 50 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) mus truskawkowy 50 g sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 251 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 90 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 587 mg
	Łatwostrawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 471 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 852 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1267 mg
	niskoresztkowa 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,) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 294 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 894 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 249 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 394 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2121 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1107 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 421 mg	budyni 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 891 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 256 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,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 mg	herbata zielna b/c 250 ml 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 2265 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1273 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 429 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 26 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 kakałowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ryż brązowy z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 248 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,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 85 mg	chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1806 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 232 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 370 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 245 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 wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL,) ryż z warzywami 100 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 477 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 139 mg	jabłko gotowane 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora , sałaty zielonej i koperku 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 260 mg	herbata zielna b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1466 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 200 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 734 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-03 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz. z szynką dr. selerem.warzywami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jablko gotowane 200 g Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 160 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 186 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drób. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 99 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 2129 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 47 g Sód 536 mg
	Łatwo strawna	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,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jablko gotowane 200 g Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 295 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 155 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drób. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 406 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 2142 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 946 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jablko gotowane 200 g Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 430 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 155 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drób. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 387 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 2124 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1063 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-03 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 364 mg	kasza manna z dżemem trusk. 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 276 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 61 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarz.yn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 150 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	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 482 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 2294 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1222 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,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 304 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	zupa grycikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 129 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 37 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarz.yn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 167 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 385 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 1788 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 245 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 697 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) kasza manna z dżemem trusk. 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 267 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarz.yn. 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 90 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 zw. 60 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 275 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 1412 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 187 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 632 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-04 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) 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,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 162 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml (MLE, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 946 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 165 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 311 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z d z ol 80 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 49 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałz 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 709 mg
	Łatwostrawna	kawa zboż. z ml. 250 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 płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 429 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 211 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 447 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałz 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2145 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1274 mg
	niskoresztkowa 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 płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 440 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 211 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 669 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 465 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałz 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1303 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-04 środa	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,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 440 mg	budyn 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 jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 100 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 187 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	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) masło 5 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 330 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałata5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2272 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1311 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 mg	budyn 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 jarzynowa z ziemn. i smiet. 350 ml (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 649 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 236 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,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z d. z ol. 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 49 mg	herbata zielna b/c 250 ml kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałata 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 1815 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 450 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 261 mg	budyn 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 100 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 120 mg	jabłko gotowane 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	herbata b/c 150 ml bułka pszenna zw. 50 g masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 275 mg	herbata zielna b/c 150 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałata5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1471 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 205 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 900 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-05 czwartek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob.warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 334 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOU, GOR, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 1102 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 159 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 256 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kiebasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 612 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 2210 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1203 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 429 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 910 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 227 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 396 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 2175 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1053 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-05 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 477 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 910 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 227 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 395 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 2139 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1100 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 422 mg	płatki owsiane z bananem i słonecznikiem 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 50 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 910 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 227 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. 50 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 428 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 317 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 2284 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1107 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-05 czwartek	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 drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 34 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOU, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 919 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 155 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,) pasta z jajka i kiebasy krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 296 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 597 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 1802 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 868 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 236 mg	płatki owsiane z bananem i słonecznikiem 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 184 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 37 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 80 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytry. olejem 80 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 497 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 130 mg	jabłko gotowane 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	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 211 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 1546 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 208 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 616 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 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 /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 183 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 172 mg		herbata z cukrem 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,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 84 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 2188 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 583 mg
	Łatwa strawna	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,) sałata zielona 20 g Kasza manna z cząstkami 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		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 152 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 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 2230 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1180 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 Kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 475 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 157 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 369 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 2161 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1144 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 100 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Kasza manna z cząstkami banana 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 397 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 200 g (MLE,) Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 152 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 weka 50 g (GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 384 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 2348 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1205 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 ryb /makrela/ 100 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 46 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 126 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 43 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 701 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 158 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 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,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml 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 1854 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 252 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 344 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Kasza manna z cząstkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 298 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	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 70 g (SEL,) ziemniaki gotowane 80 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 86 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. 60 g masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 336 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 1529 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 186 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 840 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 180 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 350 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i seler a i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 200 ml Energia kcal 929 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 160 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 243 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,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 482 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 2172 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 996 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 płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 405 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i seler a i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 879 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 254 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 416 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 2188 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1166 mg
	niskoreszkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 380 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 433 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 2136 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1150 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	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,) sałata zielona 20 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 359 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 924 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 256 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 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 474 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 2294 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1334 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt z jog. nat 70 g (JAJ, MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 82 mg	budyń bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 42 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 300 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 180 g surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 892 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 237 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, szczypioru 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	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 1869 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 254 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 846 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 260 mg	budyń czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 80 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 100 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 477 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 157 mg	jabłko gotowane 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	herbata b/c 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 359 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 247 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 1434 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 186 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 720 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 688 mg		zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) 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 858 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 338 mg		herbata b/c 250 ml 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 rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 318 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 2187 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1345 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 530 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 259 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 368 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 2154 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1158 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z truskawek 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 430 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 259 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 477 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 2140 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1167 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 402 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 jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 259 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	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drób. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 518 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 2255 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1347 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,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 297 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 516 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet. 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) 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 725 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 321 mg	jabłko pieczone 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drób. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczy.yp. z d.l.z ol. 50 g Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 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 1752 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 237 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1029 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 305 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 jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 157 mg	jabłko pieczone 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	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drób. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 314 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 1490 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 193 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 781 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz., fasola czerw. brokuł,jajo,maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 134 mg		zupa kalafiorowa z l.c.bez śmietany 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 889 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 522 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 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 43 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2164 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 52 g Sód 870 mg
	Łatwo strawna	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,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 454 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, 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 jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 778 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 247 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 gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 331 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1203 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 436 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 252 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 80 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 330 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1189 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-09, poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 364 mg	kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 231 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 109 mg	zupa koperkowa z l.c. 350 ml (JAJ, 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 cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 778 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 247 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	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 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 2267 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1243 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 90 mg	zupa grysikowa 300 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 32 mg	zupa kałafiorowa z l.c.bez śmietany 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 192 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 pszemno-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, szczypioru 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	herbata zielna b/c 250 ml kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałata 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 1823 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 242 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 362 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 100 g Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 246 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa koperkowa z l.c. 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 cytr.i olejem 80 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 140 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 (MLE, 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 Energia kcal 323 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 246 mg	herbata zielna b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1473 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 200 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 774 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-10 wtorek	Podstawowa	herbata b/c 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,) płatki ows. na mleku z rożynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 169 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) peczak got. 210 g sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 472 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 350 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 2158 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1005 mg
	Łatwa strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z rożynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 434 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 239 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 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 2185 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1084 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z rożynkami 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 228 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 242 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 383 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 2119 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 866 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-10 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kieb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z rożynkami 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 465 mg	kasza kukurudziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 109 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 242 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 Szyńska drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 336 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 2266 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1257 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurudzią diet. 350 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 39 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 795 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 489 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 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 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 1803 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 264 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 727 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kieb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki ows. na mleku z bananem i rożynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 227 mg	kasza kukurudziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 149 mg	jabłko pieczone 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	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 235 mg	drożdżówka z serem 50 g herbata zielona b/c 150 ml 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 1433 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 197 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 740 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-11 środa	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 kiebas y krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 295 mg		zupa koperkowa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) krokiety z kapusty kiszonej z boczkiem 2 szt (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 217 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 42 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 84 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 698 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 531 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 795 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 167 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 330 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 2168 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1172 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 426 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 795 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 167 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jablko gotowane 200 g Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 332 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 2112 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1070 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-11 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 425 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 250 g (MLE,) Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 83 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 161 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 pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 377 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 2288 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1281 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiebasą krak. z ziel.pietrz j.nat. 100 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 317 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 103 mg	budyni bez cukru 300 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 165 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 62 mg	zupa koperkowa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż brązowy z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 158 mg	jabłko gotowane 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 52 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszen.żyt.wiejski 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob./N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 147 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 164 mg	Energia kcal 1825 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 252 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 544 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 278 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 koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 80 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 97 mg	jabłko pieczone 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	herbata b/c 150 ml bułka pszenna zw. 50 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 265 mg	herbata zielona b/c 150 ml 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 1510 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 201 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 762 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	Podstawowa	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU</i> ,) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU</i> ,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g (<i>SOJ, GOR, GLU</i> ,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g pączek z marmoladą 80 g Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 mg		rosół z mak. 350 ml (<i>GLU, SEL</i> ,) bioderko pieczone 300 g (<i>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ</i> ,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 387 mg		herbata b/c 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> ,) dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL</i> ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 5 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 2154 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 245 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 686 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE</i> ,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR</i> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (<i>MLE</i> ,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 479 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 300 ml (<i>MLE, GLU, SEL</i> ,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i> ,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 314 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE</i> ,) dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL</i> ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 290 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 2090 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1084 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) bułka pszenna zw. 80 g kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR</i> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>MLE</i> ,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 497 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL</i> ,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i> ,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 321 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL</i> ,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 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 2156 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1199 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jablko gotowane 200 g Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 7 g Sód 388 mg	ryż na ml. z baranem 300 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 3 g Sód 76 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 806 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodan y ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy y 12 g Sód 313 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salata zielona 20 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 7 g Węglowodan y ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 241 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2292 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 62 g Węglowodan y ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1094 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielna b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) salatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 26 g Węglowodan y ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy y 5 g Sód 78 mg	zupa ryżowa 200 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 26 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy y 12 g Sód 311 mg	jablko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone 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. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z rzodkiewki i salaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 5 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1812 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 73 g Węglowodan y ogółem 217 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 499 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) salatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jablko gotowane 100 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 248 mg	ryż na ml. z baranem 150 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 196 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 38 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 6 g Sód 155 mg	jablko pieczone 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) salata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 200 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1466 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 42 g Węglowodan y ogółem 219 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 645 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,