

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	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 jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 179 mg		zupa z ciedercy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpetwierzow y /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 955 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 206 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczy piorku i koperku 80 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2038 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 274 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 465 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 541 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpetwierzow y /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.seł.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 229 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 378 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2136 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1211 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 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 376 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpetwierzow y /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.seł.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 229 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 432 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1100 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-04 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 90 g pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 300 g Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 552 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 koperkowa z makaronem 300 g (MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g Sód 222 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. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 350 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2258 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1336 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, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 103 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa z ciecierzycy z makaronem 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 955 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 206 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,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 15 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 1808 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 405 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem(0 porcje) 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU ,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 50 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml (MLE ,) Energia kcal 208 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 174 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 koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL ,) pulpetwieprzowy /got./ 80 g (JAJ, GLU ,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 100 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 142 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 kajzerka 40 g masło 10 g (MLE ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 100 ml (MLE ,) Energia kcal 284 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 192 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE ,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1154 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 149 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 575 mg
2026-06-05 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 706 mg		kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL ,) ryż na ml. z musem jabłkowym 350 g (MLE ,) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwini z rodzynkami 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 806 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 164 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 247 mg		herbata b/c 250 ml 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 roszonek 20 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 272 mg	herbata ziebna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2195 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 352 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1351 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodan y ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 525 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 350 g (MLE,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węglowodan y ogółem 147 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 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 jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodan y ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2135 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 65 g Węglowodan y ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1251 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 kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 486 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 350 g (MLE,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węglowodan y ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 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 jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 398 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodan y ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 49 g Węglowodan y ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1256 mg
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/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko 200 g Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodan y ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 497 mg	plątki ows. na mleku z rożynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 253 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 348 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2283 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodan y ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1286 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-05 piątek	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 ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 585 mg	płatki owsiane z ml. 200 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 42 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL ,) ryż brązowy z warzywami 180 g (SEL ,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL ,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL ,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 810 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 260 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) sałatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z rozspanki 20 g Energia kcal 245 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 97 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR ,) sałata zielona 5 g Energia kcal 121 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1850 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 994 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 100 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna weka 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 100 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 197 mg	płatki ows. na mleku z rożynkami 100 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 112 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet./march.pietr.seler/ 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) ryż na ml. z musem jabłkowym 130 g (MLE ,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 80 g (SEL ,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 112 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 zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL ,) sałatka z rozspanki 10 g kasza jęczmienna na mleku 100 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 182 mg	herbata zielona b/c 150 ml rogal z marmoladą 50 g (JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 63 mg	Energia kcal 1163 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 164 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 589 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-06 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 758 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 204 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 253 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 274 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 2166 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 745 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 488 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 158 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SÓJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 380 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 2151 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1040 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 300 g Energia kcal 759 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 437 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 158 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SÓJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 357 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 2102 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 965 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-06 sobota	Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 437 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 makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 158 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. 200 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 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 393 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 2252 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1159 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) salatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 396 mg	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera,jabłka z jog.natur. 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 239 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 90 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 1801 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 224 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 856 mg
	Latwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzośkwini 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) salatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 222 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 156 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 makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 80 g sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 38 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 b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 247 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 176 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 1154 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 149 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 485 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-07 niedziela	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 291 mg		zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z ziof. i ol.z oliwek 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 176 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 ze świeżym ogórkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 579 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 113 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 2100 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 272 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 582 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 506 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg		herbata b/c 250 ml 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 na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 458 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 2130 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 271 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1183 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 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 653 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 424 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 222 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 439 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 2126 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1085 mg
2026-06-07 niedziela							
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 505 mg	kasza kukurudziana z dżemem czar.porz. 250 ml (MLE,) Energia kcal 243 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 80 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 758 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 222 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 342 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 2294 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1226 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 89 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurudzianą diet./march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 176 mg	jajko 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,) pasta z sera białego ze świeżym ogórkiem 100 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 50 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 1816 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 248 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 439 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-07 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 263 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 100 ml (MLE,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 32 mg	zupa ryżowa diet. 100 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 129 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 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszka 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 207 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 170 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 1192 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 596 mg
2026-06-08 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 rzodkiewki i zielonego ogórka z dż. z ol. 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 86 mg		barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) surówka Coleslaw (kap. biała, march. ceb.maj) 150 g (JAJ, GOR,) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 238 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 13 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 2187 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 481 mg
	Łatwo strawna	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 pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 708 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 459 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 301 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 2213 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1150 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 300 g Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 301 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytr yną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 837 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 254 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 5 g Węglowodan y ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 300 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 58 g Węglowodan y ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 999 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 320 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 200 g (MLE,) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) makaron got. 180 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytr yną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 252 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 311 mg	drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2291 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 67 g Węglowodan y ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1141 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) ketchup 20 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z d z ol 80 g Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 21 g Węglowodan y ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 34 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. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 26 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza gryczana got. 180 g surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytr yną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodan y ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 268 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone 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,) kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 284 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 11 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka z serem żółtym i ogórkiem kisz. sałaziel 1 szt (MLE, GLU,) Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 354 mg	Energia kcal 1848 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 72 g Węglowodan y ogółem 241 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 697 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka	bułka pszenna weka 40 g (GLU ,) herbata b/c 150 ml masło 5 g (MLE ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU ,) jabłko gotowane 100 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 120 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 109 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 100 g (MLE ,) Energia kcal 107 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 25 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 ml (MLE, GLU, SEL ,) potrawka wieprzowa /duszona/ 70 g (GLU, SEL ,) makaron got. 80 g (GLU ,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 80 g (SEL ,) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 127 mg	kisiel 100 g Energia kcal 11 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) kielb. z wiecka dr. N.Maxpol /beszklu/ 40 g (MLE, GOR, GLU ,) sałatka zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml (MLE ,) Energia kcal 255 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 190 mg	drożdżówka z budyniem 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 1143 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 156 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 523 mg
2026-06-09 wtorek	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 ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) sałatka z rozszonki i pomidora z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 96 mg		zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL ,) kroket drobiowy i panierowany 120 g (JAJ, GLU ,) ziemniaki gotowane 250 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 247 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżemik z truskawek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 105 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 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 2124 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 635 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-09 wtorek łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 442 mg		zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 218 mg		herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 392 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 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 2150 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1240 mg
niskoresztkowa z ogł. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 453 mg		zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z truskawek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko gotowane 300 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 378 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 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 2117 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1236 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-09 wtorek Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z roszoneki 20 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 322 mg	Kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 370 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 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 2295 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1178 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglów.	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,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszoneki i pomidora z ol.z ol. 80 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 46 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 szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 170 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 zielna b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 2 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 1789 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 262 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-09 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE,) sałatka z roszponki 10 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g płatki owsiane na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 82 mg	Kasza manna z cząstkami banana 100 g (MLE, GLU,) Energia kcal 99 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 32 mg	zupa koperkowa z ryżem 100 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 330 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 126 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 zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g makaron na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 292 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 192 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 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 1168 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 160 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 621 mg
2026-06-10 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 170 mg	zupa kała firowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony w wp. duszony w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z selera, jabłka, marchwi z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b. cukru 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 329 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 137 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 2113 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 649 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	Latwo strawna		zupa jarzynowa z ziem. diet. / march. pietr. seler / 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe / got. / 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b. cukru 250 ml Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 156 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 484 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 2126 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 279 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1106 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 90 g miód naturalny 25 g kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 529 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. / march. pietr. seler / 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe / got. / 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b. cukru 250 ml Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 156 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 90 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 445 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 90 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 300 g Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 485 mg	budyn 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 158 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. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 90 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 457 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 2256 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1262 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 396 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 kula fiorkowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 180 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 161 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 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE,) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g Energia kcal 324 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 122 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 1803 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 238 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 810 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 83 mg	budyń 100 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 82 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 37 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g (SEL,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 421 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 99 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,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka zielona 10 g kasza jaglana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 287 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 190 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 1156 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 424 mg
2026-06-11 czwartek	Podstawowa	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 399 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty i czerwoniej i jabłka z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 914 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 400 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem kuk.gr. og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z rozponki 20 g Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 314 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 2120 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1115 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 458 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 357 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rozponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1196 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jablko pieczone 200 g Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 493 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 357 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 416 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 2138 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1268 mg
łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 70 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jablko pieczone 250 g Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 404 mg	płatki ows. na mleku z rożynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 816 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 362 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 Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 301 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 2287 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1242 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 11 mg	płatki owsiane z ml. 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 165 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 320 mg	jablko 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, 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 1812 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 235 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 491 mg

2026-06-11 czwartek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml (MLE,) jabłko pieczone 100 g Energia kcal 245 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 83 mg	płatki ows. na mleku z rożynkami 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 112 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 120 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 189 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 b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 307 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 181 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 1156 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 489 mg
2026-06-12 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 994 mg		zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 294 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 564 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 116 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1529 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-12 piątek Łatwo strawna	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 461 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. Inian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 347 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 70 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 368 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2104 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1301 mg
niskoresztkowa z ogł. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 477 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z marchewki i jabłka z siemieniem Inian ym 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 339 mg		herbata b/c 250 ml 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 kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 485 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 403 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1344 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-12 piątek	Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 439 mg	kasza kukurudziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 335 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 355 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 2287 kcal Białko ogółem 121 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1454 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 100 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 1037 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurudzianą diet./march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 281 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 43 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 5 g Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1804 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 266 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1400 mg
	Latwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 151 mg	kasza kukurudziana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 77 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 36 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 151 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 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 210 mg	herbata zielona b/c 150 ml rogal z marmoladą 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 63 mg	Energia kcal 1154 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 613 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	Podstawowa	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoškwiań 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 196 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszon/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 480 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr.kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 150 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 2104 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 916 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoškwiań 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 452 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszon/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 226 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 389 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 90 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1158 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 90 g dżemik z brzoškwiań 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 411 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszon/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 226 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 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 2120 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1152 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-13 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 393 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 ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 226 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 448 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 2300 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1254 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 285 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 9 g Węglowodan y ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 7 mg	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż brązowy z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 414 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,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodan y ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 389 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1804 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 252 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 942 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzoskwin 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z pomidora bez skórki 50 g płatki owsiane na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 215 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 79 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 100 g (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 33 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 80 g (SEL,) buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 129 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 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 247 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodan y ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 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 1155 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 158 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 444 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego ze świeżym ogórkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 789 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 229 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynowa z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 225 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 13 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 2106 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 276 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 542 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 517 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 291 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 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 2183 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1256 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 90 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 493 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 296 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 90 g miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 408 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 2164 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1272 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-14 niedziela	Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 480 mg	kasza manna z musem truskawkowym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodan y ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 291 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 404 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2277 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 69 g Węglowodan y ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1324 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 z rzodkiewką i koperkiem 90 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 48 mg	zupa grycikowa 300 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 32 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 33 g Węglowodan y ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 225 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y 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,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 11 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1802 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 65 g Węglowodan y ogółem 246 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 397 mg
	Latwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 229 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 149 mg	kasza manna z musem truskawkowym 100 g (MLE, GLU,) Energia kcal 100 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 29 mg	zupa koperkowa z l.c 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodan y ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 180 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g ryż na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodan y ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 182 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1158 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 43 g Węglowodan y ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 605 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	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. z maj. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 179 mg		zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt (JAJ, GLU,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 1144 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 165 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 342 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon.maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 148 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 2153 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 670 mg
	Łatwa strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 200 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 533 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 160 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 391 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 2179 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1085 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 461 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jarynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 235 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 391 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 2027 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1087 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-15 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	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 bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 300 g Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 503 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wiewprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wielowoc. z cytr. yną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 160 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	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 80 g (GLU,) kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2286 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1248 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 kiełbas. z krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 309 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 101 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka wiewprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wielowoc. z cytr. yną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 893 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 158 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,) maso 10 g (MLE,) kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka zielona 20 g Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1813 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 418 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) maso 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 336 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 267 mg	budyń 100 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 82 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 37 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 100 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wiewprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałatka zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot wielowoc. z cytr. yną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 86 mg	kisiel 100 g Energia kcal 11 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna zw. 40 g maso 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka zielona 10 g Energia kcal 247 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 154 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 1149 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 544 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SÓJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 602 mg		zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 179 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 572 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 2128 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1498 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SÓJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 461 mg		zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jaryzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 708 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 235 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 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 2144 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 272 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1231 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SÓJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 250 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 405 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jaryzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 235 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 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 2135 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1155 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-16 wtorek	Latwo strawna bogatobiałkowa	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,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 448 mg	plátky ows. na mleku z rożynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 223 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodan y ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 67 mg	zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jazyńie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodan y ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 235 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y 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 kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszonek 20 g Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 346 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2240 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 71 g Węglowodan y ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1331 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 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 ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 543 mg	plátky owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodan y ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jazyńie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty i czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodan y ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 174 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszonek 20 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 11 mg	herbata zielna b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodan y ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 9 mg	Energia kcal 1802 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 64 g Węglowodan y ogółem 242 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 794 mg
	Latwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna zw. 40 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g makaron na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 262 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 111 mg	plátky ows. na mleku z rożynkami 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 112 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jazyńie diet. 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchewki i jabłka 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 142 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna zw. 40 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszonek 10 g Energia kcal 213 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 153 mg	drożdżówka z budyniem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1166 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 50 g Węglowodan y ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 514 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-17 środa	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,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 776 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 189 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 350 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 868 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 147 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 286 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, ser żółty30g,saf.ziel.5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 2229 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 55 g Sód 898 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 410 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 162 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 70 g masło 10g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 358 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 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 2164 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1118 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 90 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 373 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 162 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 250 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 380 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 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 2116 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1103 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 384 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	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 162 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	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 423 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 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 2269 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1323 mg
2026-06-17 środa 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,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 80 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 solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 775 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 180 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 282 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 15 mg	herbata zielna b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 5 g Energia kcal 244 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	Energia kcal 1824 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 223 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 707 mg
Latwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g płatki owsiane z bananem i słonecznikiem 100 g (MLE, GLU,) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 170 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. 100 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 100 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 51 mg	budyń 100 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 82 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 37 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	herbata zielna b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 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 1154 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 160 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 637 mg

Oznaczenia alergenów:

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