

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU</i> ,) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU</i> ,) zurek "Świąteczny" z całym jajkiem 350 ml (<i>SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL</i> ,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 114 mg		zupa ryżowa 350 ml (<i>MLE, SEL</i> ,) schab w jarzynach 120 g (<i>SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 867 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 178 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU</i> ,) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (<i>GOR</i> ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (<i>MLE</i> ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 838 mg	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1221 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE</i> ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<i>SOJ, GOR, GLU</i> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 369 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (<i>MLE, SEL</i> ,) schab w jarzynie diet. 120 g (<i>SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 265 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE</i> ,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (<i>GOR</i> ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (<i>MLE</i> ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 435 mg	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2060 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1160 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<i>SOJ, GOR, GLU</i> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 300 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 437 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (<i>MLE, SEL</i> ,) schab w jarzynie diet. 120 g (<i>SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 265 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (<i>MLE</i> ,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (<i>GOR</i> ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 mg	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1191 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-04-05 niedziela	Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) salatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 8 g Sód 429 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. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 73 mg	zupa ryżowa diet. 300 ml (MLE, SEL,) schab w jazyńnie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkow y z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodan y ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 14 g Sód 258 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurudziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 374 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2233 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1289 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) zurek "Świąteczny" z całym jajkiem 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, SEL,) Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 5 g Sód 110 mg	budyn bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 42 mg	zupa ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) schab w jazyńnie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot truskawkow y z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 781 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 32 g Węglowodan y ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 12 g Sód 167 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) salatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 544 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1842 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 238 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 957 mg
	Latwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 40 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) salatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 150 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 249 mg	budyn 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 55 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) schab w jazyńnie diet. 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 80 g kompot truskawkow y z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 429 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 7 g Sód 144 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza kukurudziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 262 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1520 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 203 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 712 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	Podstawowa	herbata zielna b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU</i> ,) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU</i> ,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g (<i>SOJ, GOR, GLU</i> ,) sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. ol. z ol. 80 g Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 mg		rosół z mak. 350 ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i> ,) bioderko pieczone 300 g (<i>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ</i> ,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (<i>MLE</i> ,) sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (<i>JAJ, GOR</i> ,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 1014 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 616 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU</i> ,) chleb żytni razowy. 60 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) miód naturalny 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL</i> ,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 10 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 279 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 661 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE</i> ,) południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL</i> ,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (<i>MLE</i> ,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 267 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE</i> ,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL</i> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 387 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1086 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) bułka pszenna zw. 80 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (<i>MLE</i> ,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 458 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL</i> ,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (<i>MLE</i> ,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 267 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL</i> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 388 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2146 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1115 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-04-06 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 345 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 jarzynowa z makar. diet. (zabiel./)march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym ogółem 1 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 264 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) sałata pszenna zw. 60 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 479 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 361 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 2285 kcal Białko ogółem 114 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1130 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszeno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GÓR, GLU,) sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. ol. z ol. 80 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 34 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 302 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 pszeno-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 pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 7 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 1820 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 233 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 450 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 231 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 jarzynowa z makar. diet. (klar./)march.sel.pietr./ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g sałata zielona z jog. naturalnym ogółem 1 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 129 mg	jabłko gotowane 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 204 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1448 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 618 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-07 wtorek	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 kiełbas y krak. z ziel.pietr z j.nat. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 730 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, 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 897 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 177 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 241 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) sałatka makaronowa z szynką dr.kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 169 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 2202 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1231 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,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 507 mg		zupa ziemniaczana dietet. 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 wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 164 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 249 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 432 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 2134 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1279 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 473 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 151 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 244 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 595 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 431 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 80 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1239 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 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 jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 494 mg	kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (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 834 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 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. 70 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 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 2253 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1332 mg
Dieta z ogr. przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kielbas y krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 100 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 311 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 109 mg	zupa grycikowa 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 fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż brązowy z warzywami 180 g (SEL,) paprykarz wieprzowy /dusz./ 110 ml (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 912 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 254 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 293 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 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 1816 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 264 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 502 mg
Latwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 320 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 150 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 349 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 122 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 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 246 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 1445 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 199 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 758 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszemno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 ml (<i>SOJ, JAJ, GOR, GLU,</i>) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 107 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) bitka drob. w sosie jarzynowym 110 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielowarzynowa z kap. białą z dressingiem 150 g (<i>SOJ, GOR,</i>) marchewka zasmażana 150 g (<i>MLE, GLU,</i>) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 313 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszemno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (<i>SOJ, MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 662 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 870 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 2147 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1291 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 200 g ryż na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 467 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (<i>SOJ, MLE, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 449 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 2117 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1178 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 300 g ryż na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 273 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (<i>SOJ, MLE, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU,</i>) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 453 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 988 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-04-08 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 200 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 455 mg	kasza kukurudziana z częstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 57 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 261 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 zw. 60 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 370 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 2297 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1234 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurudzianą dieta./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 makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzynowym 110 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 738 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 196 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 539 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 1805 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 946 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 40 g masło 10 g (MLE,) południca dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) jabłko gotowane 150 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 236 mg	kasza kukurudziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 341 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 161 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 296 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1426 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 190 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 749 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-09 czwartek	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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z ol. 50 g mandarynka 1 szt 75 g Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 54 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 938 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 334 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 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 roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 387 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 2206 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 838 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 447 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 216 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 390 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 2159 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1116 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 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 dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 447 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warz. yw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 216 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 389 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1116 mg
2026-04-09 czwartek Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 417 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 jarzynowa z ziem. diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 223 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 347 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 2287 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1214 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 383 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,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 180 g surówka z selera, jabłka i marchewki z jog.nat. 150 g (MLE, SEL,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 285 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,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 89 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 1848 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 238 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 853 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-09 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 100 g Energia kcal 485 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 275 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z ziem. det./march.pietr.seler/ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprz. /dusz./bezgl/ 80 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 124 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 243 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 1472 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 200 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 710 mg
2026-04-10 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta hummus z decierzycy i szpinaku 90 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 1049 mg	zupa ogórkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) marchewka zasmażana z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 761 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 637 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem warzywami z maj 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 182 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 2039 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 piątek	Łatwostrawna						
	<p>kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 486 mg</p>		<p>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 sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 252 mg</p>		<p>herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 408 mg</p>	<p>herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg</p>	<p>Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1317 mg</p>
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
	<p>kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 478 mg</p>		<p>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 sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 252 mg</p>		<p>herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 425 mg</p>	<p>herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg</p>	<p>Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1326 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-04-10 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 100 g (MLE,) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 477 mg	budyn z borówką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 93 mg	zupa 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 sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 247 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	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 60 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 354 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2295 kcal Białko ogółem 114 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1379 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 szpinaku 100 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) salatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 993 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 ogórkowa 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 sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 497 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,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 10 mg	chleb żytni razowy. 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 245 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 1809 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 249 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1937 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kaizerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) salatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 305 mg	budyn z borówką amerykańską 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 56 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 317 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 93 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	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 279 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielna b/c 150 ml Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1484 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 191 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 820 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-11 sobota	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 pieczarek marinowanych z majz ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałatka z rozponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 247 mg		zupa kaliafirowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 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.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 108 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 2136 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 668 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 rozponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 505 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 250 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,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 374 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 2165 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1205 mg
	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 rozponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 452 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 250 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 374 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 2150 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1152 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 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 jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 496 mg	ryż na ml. z musem jabłkowym 200 g (MLE,) Energia kcal 270 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 51 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 905 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 252 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 324 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 276 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 2258 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1213 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 89 mg	zupa ryżowa 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 33 mg	zupa kakałowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got. z warz. yw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 259 mg	jabłko gotowane 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,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczy. p. z d.z. ol. 50 g Energia kcal 311 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 37 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 1824 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 254 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 475 mg
Latwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 300 mg	ryż na ml. z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 80 g (SEL,) makaron got. 80 g (GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 100 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 149 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1465 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 187 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 734 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	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 brzoškwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 200 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.seł.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 923 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 444 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 i papryki świeżej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 43 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 2189 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 700 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoškwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 452 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) 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 jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 252 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 406 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 2157 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1123 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 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 dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jablko gotowane 250 g Energia kcal 729 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 431 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) 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 jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 252 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 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 2130 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1087 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 451 mg	płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) 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 jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 252 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 404 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 2233 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1179 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.seł.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaj z jog.nat 150 g (JAJ, MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 356 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki świeżej 100 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 52 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1814 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 246 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 484 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzoskwin 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka zielona 10 g kasza kukurudziana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 285 mg	plątki ows. na mleku z rożynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa koperkowa z l.c. 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 80 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 138 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 253 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 1518 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 201 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 741 mg
2026-04-13 poniedziałek	Podstawowa	herbata b/c 250 ml 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 pomidora, awokado, rukoli, si., mozzarelli z ol.z ol. 100 g Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 100 mg		kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) bita śmietana 50 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) mus borówkowy 50 g sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rożynkami 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 893 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 257 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 zielona 20 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 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 2156 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 513 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 616 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 446 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 242 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 346 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 2167 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1178 mg
2026-04-13 poniedziałek niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 432 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 242 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 345 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 2155 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1163 mg
Łatwo 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 pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 470 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 jarzynowa z ziem. diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 242 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. 70 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 304 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 309 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 2281 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1321 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-13 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, awokado, rukoli, st., mozzarelli z ol.z ol. 50 g Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 63 mg	zupa grysikowa 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 200 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 255 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 10 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1877 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 435 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 239 mg	Kasza manna z cząstkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 48 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 138 mg	jabłko pieczone 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 223 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1490 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 195 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 722 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-14 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz. fasola czerw. brokuł.jajko.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g kasza kukurudziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 258 mg		zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chizanem 150 g (SOJ,) surówka z selera.jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 332 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 544 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 2197 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 54 g Sód 1197 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurudziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 224 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 422 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 2148 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1161 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 426 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 224 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 458 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 2123 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1172 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 474 mg	budyń z borówką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 93 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 224 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 343 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 2288 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1289 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-14 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 143 mg	zupa ryżowa 200 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 26 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 180 g surówka z selera,jabłka z jog.natur. 150 g (MLE, SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 251 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy, 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 544 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 1831 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 244 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1058 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 278 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 80 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 264 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 1449 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 745 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,