

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretki drobiowa z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza kukurudziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 265 mg		zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g kalefior z wody 100 g sur. z kapusty i pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 921 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 212 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 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 2128 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1022 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 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 694 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 452 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 844 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 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,) sałata 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 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 2204 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1100 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurudziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 428 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 844 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 224 mg		herbata b/c 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,) sałata z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 596 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 458 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 2124 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1111 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek 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,) sałatka 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	budyn 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperkowa z makaronem 300 g (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 217 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 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 2287 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1218 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) galaretki drobiowa z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z. ol. 50 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 145 mg	budyn bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 42 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 180 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 180 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 1859 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 237 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1004 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 280 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytry i olejem 70 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodan y ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 128 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 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 Węglowodan y ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 264 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 1545 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 202 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 731 mg
2026-05-06 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz. fasola czerw. brokuł,jajo,maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Gruszka 180 g Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 131 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt (JAJ, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) sałatka z kalamaria, pomidora, ogórka konserw. i kukurydzy z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 970 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 37 g Węglowodan y ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 469 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z truskawek 25 g sałatka z pomidora i rukoli z ol. ol. 80 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodan y ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 11 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2190 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 55 g Sód 756 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jablko gotowane 250 g Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 490 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 759 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 242 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 295 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1171 mg
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jablko gotowane 200 g Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 428 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 759 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 242 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 394 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1209 mg
Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 280 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 459 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 229 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 g Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1418 mg

2026-05-06 środa

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-06 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą dieta./march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 39 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z kala fiora, pomidora, ogórka konserw. i kukurzydy z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 384 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. ol. 80 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 11 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp, i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1816 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 533 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 150 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 209 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 134 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 227 mg	drożdżówka z serem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1432 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 214 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 679 mg
	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) mandarynka 1 szt 75 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 103 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) marchewka zasmażana z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 917 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 409 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jęczmieńna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 171 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 2123 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 774 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-05 do dnia 2026-05-14 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 gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SÓJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) banan 200 g Energia kcal 745 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 413 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 263 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 403 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 2132 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1169 mg
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SÓJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) banan 200 g Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 435 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 263 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 439 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 2144 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1227 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SÓJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) banan 200 g Energia kcal 679 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 412 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 200 g (MLE,) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 251 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1317 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-07 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczi 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 ryżowa diet. 250 ml (MLE, SEL ,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 34 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL ,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 761 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 180 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 43 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 1811 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 252 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 455 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna weka 50 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) banan 150 g Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 264 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 150 g (MLE ,) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzowe /got./ 70 g (SEL ,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 158 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE ,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU ,) Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 266 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1610 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 232 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 728 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-08 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj./makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 842 mg		zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) surówka sezonowa z kap. pek. rzodkiewki, papryki i ogórka św.mar.ol 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 979 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 164 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 230 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 19 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał.ziel.5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 2239 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1499 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,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 753 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 510 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 807 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 314 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 307 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2165 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1318 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-08 piątek	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 roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 433 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 807 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 314 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 397 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 355 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1332 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 330 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 180 g (SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 776 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 312 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,) masło 5 g (MLE,) bułka pszenna kajzerka 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 492 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2283 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1487 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-08 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) chleb żytni razowy 30 g (GLU) masło 10 g (MLE) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 507 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa z cięższych i ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL) ryż brązowy z warzywami 210 g (SEL) surówka sezonowa z kap. pek. rzodkiewki, papryki i ogórka św.mar.ol 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 262 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/ 50 g (GOR) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 293 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 17 mg	kanapka z serem żółtym i ogórkiem kisz. sałziel 1 szt (MLE, GLU) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 354 mg	Energia kcal 1858 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 258 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1145 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU) bułka pszenna weka 50 g (GLU) masło 10 g (MLE) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 280 mg	kisiel z borówką ameryk. 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z masłem. 100 g (JAJ, MLE, GLU) buraczki gotowane 70 g (GLU) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 85 mg	surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia kcal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU) masło 10 g (MLE) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 247 mg	herbata zielna b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1463 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 43 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 897 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z dżemem 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 246 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i smiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 ml (MLE, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 231 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 286 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2136 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 889 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 404 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 356 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1131 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 491 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 355 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2197 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1218 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodan y ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 299 mg	budyni czekoladowy 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 169 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 73 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodan y ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 14 g Sód 246 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodan y ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 3 g Sód 416 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 y 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2301 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1173 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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 325 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 19 mg	budyni bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 52 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 761 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodan y ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 15 g Sód 252 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 y 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z buraczka czerwonego z olejem 150 g sałata zielona 20 g Energia kcal 275 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 7 g Sód 222 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałata ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodan y ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1774 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 277 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 557 mg
Latwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodan y ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 249 mg	budyni czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 55 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 70 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 100 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 7 g Sód 133 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 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 365 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 223 mg	rogal z marmoladą 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 63 mg	Energia kcal 1483 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 215 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 726 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-10 niedziela	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 731 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 238 mg		zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g marchewka zasmażana 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1026 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 43 mg	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 2122 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1382 mg
	Łatwostrawna	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 jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 507 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 443 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 2128 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 270 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1286 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-05 do dnia 2026-05-14 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 kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 487 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.seł.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna weka 80 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 461 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 2075 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1284 mg
2026-05-10 niedziela Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 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 Energia kcal 437 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 433 mg	kasza manna z dżemem trusk. 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 276 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 61 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.seł.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 256 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 509 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1336 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 87 mg	zupa grycikowa 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.seł.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 871 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 48 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 1788 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 246 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1113 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-10 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 mg	kasza manna z dżemem trusk. 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 166 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 37 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 70 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 70 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 141 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 266 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1452 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 49 g Węglowodan y ogółem 197 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 789 mg
2026-05-11 poniedziałek	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, rukoli, og.św., słon. i d.z.ól. 80 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 32 g Węglowodan y ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 493 mg		zupa brokułowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) surówka Coleslaw (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g (JAJ, GOR,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 964 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 34 g Węglowodan y ogółem 141 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 308 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR, SEL,) sałatka z roszonek 20 g Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodan y ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 147 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2159 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 74 g Węglowodan y ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 950 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA						
2026-05-11 poniedziałek	Latwo strawna	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	Latwo strawna bogatobiałkowa										
	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 473 mg</p>	<p>herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 409 mg</p>	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 90 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 539 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 433 mg</p>	<p>zupa jarzynowa z l.c /dieta./march.sel.pietr./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 254 mg</p>	<p>zupa jarzynowa z l.c /dieta./march.sel.pietr./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 254 mg</p>	<p>herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 318 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 mg</p>	<p>herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 388 mg</p>	<p>herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 90 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 461 mg</p>	<p>jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg</p>	<p>jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg</p>	<p>Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1026 mg</p>	<p>Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1052 mg</p>	<p>Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1291 mg</p>

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek	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 drób. /N.Maxpol/ 30 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z pomidora, rukoli, og. św., słon. i d.z. ol. 80 g Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 23 g Węglowodan y ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 390 mg	płatki owsiane z ml. 200 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 42 mg	zupa brokułowa z l.c 350 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ , GOR ,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 14 g Sód 224 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 sałatka z rozspanki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 3 g Sód 10 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 y 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1835 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 238 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 760 mg
2026-05-11 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) Szynka drób. /N.Maxpol/ 40 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 5 g Sód 114 mg	płatki 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 y 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z l.c /dieta./march.siel.pietr./ 150 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g (MLE , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 70 g (GLU ,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 6 g Sód 135 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z rozspanki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 242 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 1384 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 191 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 543 mg
2026-05-12 wtorek	Podstawowa kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ , JAJ , MLE , GOR , GLU ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 715 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 6 g Sód 776 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE , SEL ,) schabw jarzynach 120 g (SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g sałatka z brokuła, kalf.,pom., kukur. ogórka s. z maj. 150 g (JAJ , GOR ,) kompot jabłkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy y 18 g Sód 340 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE , SEL ,) schabw jarzynach 120 g (SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g sałatka z brokuła, kalf.,pom., kukur. ogórka s. z maj. 150 g (JAJ , GOR ,) kompot jabłkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy y 18 g Sód 340 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE , GOR , GLU ,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 5 g Sód 221 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE , GOR , GLU ,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 5 g Sód 221 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatki 5g 1 szt (SOJ , MLE , GOR , GLU ,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2165 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1524 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-05 do dnia 2026-05-14 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,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodan y ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 526 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jazyynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodan y ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmow y 14 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 378 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata b/c 250 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2129 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 7 g Błonnik pokarmow y 19 g Sód 1351 mg
2026-05-12 wtorek niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 200 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 697 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmow y 6 g Sód 475 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jazyynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodan y ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmow y 15 g Sód 265 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 395 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2156 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmow y 24 g Sód 1323 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodan y ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 544 mg	kasza kukurudziana z cząstkami banana 200 g (MLE,) Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 46 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jazyynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodan y ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmow y 14 g Sód 261 mg	jogurt naturaln y 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 352 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2289 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmow y 20 g Sód 1480 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-12 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 607 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 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 szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL ,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, kalaf.pom, kukur.,og.św bez majon. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 212 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 310 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 17 mg	herbata zielna b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 5 g Energia kcal 139 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1788 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 256 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 875 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE ,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 60 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 385 mg	kasza kukurydziana z częstkami banana 150 g (MLE ,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL ,) schab w jarzynie diet. 80 g (SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 70 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 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 150 ml bułka pszenna zw. 60 g masło 5 g (MLE ,) dżemik z brzoskwiń 25 g kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 264 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 226 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU ,) herbata zielna b/c 150 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1498 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 212 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 972 mg
2026-05-13 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) sałatka makaron.raz. z szynką dr. selerem.warzywami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU ,) mandarynka 1 szt 75 g Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 216 mg		barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL ,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU ,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL ,) peczak got. 210 g fasolka szparagowa ziel. z wodą 100 g sur. wielowarzynowa z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR ,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 919 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 141 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 239 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE ,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2141 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 51 g Sód 536 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-13 środa	Łatwostrawna	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 roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 400 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 172 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 378 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1014 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 373 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 172 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 432 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2174 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1041 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-13 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 421 mg	kasza manna z dżemem bżosk. 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 197 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 48 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 161 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 442 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 2279 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1227 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 drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 285 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 3 mg	zupa grysikowa diet. 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 23 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) peczak got. 210 g sur. wielowarzynowa z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 895 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 233 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 93 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 1826 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 259 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 431 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-13 środa	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jablko pieczone 200 g Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 5 g Sód 220 mg	kasza manna z dżemem bizosk. 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 g Sód 36 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 70 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 6 g Sód 97 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 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 289 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węglowodan y ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 210 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1412 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 628 mg	
	2026-05-14 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszemno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodan y ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 34 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 250 g brokuły z wod y 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 1011 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 33 g Węglowodan y ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy y 15 g Sód 445 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszemno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodan y ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 278 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 928 mg
		Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodan y ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 432 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 925 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 31 g Węglowodan y ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 324 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 Energia kcal 329 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 299 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1226 mg

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (kar./)march.sel.pietr./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 324 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 389 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml 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 2113 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1303 mg
2026-05-14 czwartek Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 352 mg	galaretko owocowa z bitą śmietaną 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 78 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 343 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 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 822 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 316 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 341 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2270 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1498 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 34 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 200 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 75 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 23 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g brokuły z wodą 100 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 293 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 284 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 11 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1786 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 226 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 372 mg

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	Latwo strawną 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/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 233 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną i truskawkami 150 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) masło 10 g (MLE,) Białko ogółem 0 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 7 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 80 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 159 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 207 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1378 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 183 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 695 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,