

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z papryki św. i ogórka św. z koper. 80 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 598 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 106 mg		zupa z socze wicy z makaronem 350 g (SOJ, MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z march wki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 905 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 164 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 286 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z tuńczykiem kons. kuk.gr. og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 522 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 315 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia k cal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 775 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 g (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia k cal 812 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 493 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 644 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 232 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 584 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 407 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia k cal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1201 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07	piątek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z d. 80 g Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa ryżowa 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 33 mg	zupa z soczewicy z makaronem 350 g (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w zaryzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 767 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 230 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 10 mg	kanapka żytnia 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1817 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 270 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 327 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	D06. bogatoresztkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 60 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oli wą z d 80 g kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 198 mg		zupa z socze wicy z makaronem 350 g (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) Energia kcal 767 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 230 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka ryżo wa z tuńczykiem kons. kuk.gr. og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 314 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2167 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 810 mg
	D07.Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 g (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 383 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 232 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 60 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 346 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2286 kcal Białko ogółem 114 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1184 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 100 g (MLE, GLU,) jabłko goto wane 100 g Energia kcal 277 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 120 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 150 g (MLE) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 38 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 100 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 306 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 87 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 czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna z w. 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czamych porzeczek 25 g połęd wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 238 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 152 mg	sok bobo frut 1szt 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1064 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 397 mg
	P2. dieta dziecka 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 60 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki św. i ogórka św. z koper. 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 325 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 45 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 200 g (MLE) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa z socze wicy z makaronem 250 g (SOJ, MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 159 mg	kisiel 200 g Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czamych porzeczek 25 g połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 10 mg	sok bobo frut 1szt 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1675 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 265 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	D01.Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 70 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 846 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 225 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt /goto w./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 826 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 507 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got. i kielbasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 112 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 2170 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 845 mg
	D02.Latwo strawna	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 491 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt /goto w./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzy w. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 270 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 373 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 2113 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1136 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	D03. Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i salaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 393 mg	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 180 g surówka z selera, jabłka z jog.natur. 150 g (MLE, SEL,) kompot borówka wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 498 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 czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy, 30 g (GLU,) pasta z jajka got. i kielbasy krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 97 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1815 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 248 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1096 mg
	D06. bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i salaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 81 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g surówka z selera, jabłka i march. wki z jog.nat. 150 g (MLE, SEL,) kompot borówka wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 529 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka got. i kielbasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku 350 g (MLE,) Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 212 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 2134 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 824 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 90 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 522 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 456 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g (MLE,) Energia k cal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 66 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 200 ml Energia k cal 858 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 272 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia k cal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 90 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 459 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 456 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 2274 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 326 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1320 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 88 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 41 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 150 g (MLE,) Energia k cal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 g (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt /gotow./ 80 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 20 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 100 g kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 150 ml Energia k cal 441 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 159 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka drob./N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 100 g (MLE,) Energia k cal 239 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 176 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia k cal 1095 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 429 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g (MLE,) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 66 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 250 g (MLE, GLU, SEL,) pulpekki wieprzowe 2 szt /gotowane/ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 150 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z selera, jabłka z majonezem 100 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot borowik wo-truska w. wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 382 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka got. i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. z maj. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 439 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 113 mg		Energia kcal 1733 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 250 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 578 mg
2026-08-09 niedziela	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwinii 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 171 mg		zupa szpinakowa z l.c. 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 261 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 126 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 287 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 643 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 654 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 455 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet./march.sel.pietr./ 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 808 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 249 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 565 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 413 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 270 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1201 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 384 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 98 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa szpinako wa z l.c. 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 765 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 256 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli w a z ol. 50 g Energia k cal 358 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 35 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 1828 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 229 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 530 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	D06. bogatoresztkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 208 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet./march.sel.pietr./ 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ć wikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 249 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 125 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 667 mg
	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 492 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 84 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet./march.sel.pietr./ 300 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 238 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 68 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 368 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2261 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1335 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 191 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 112 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 34 mg	zupa jarzyno wa z l.c /diet./march.sel.pietr./ 100 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 80 g (SEL,) ziemniaki goto wane 80 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 123 mg	jabłko pieczone 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 40 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 188 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 161 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1128 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 523 mg
	P2. dieta dziecka 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 274 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 19 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 223 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 67 mg	zupa szpinako wa z l.c. 250 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 180 g ćwikla z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 228 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 277 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 33 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1655 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 233 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 365 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 140 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110g 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka sezono wa z kappek., rzodkiewki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 182 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 164 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2145 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 611 mg
	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 428 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprz. /dusz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną (trus.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 161 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1093 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	D03. Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 11 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą dieta./march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka sezonna z kap. pek., rzodkiewki, papryki i ogórka ś.w.mar.ol 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 173 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 95 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żytnia z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1814 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 254 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 319 mg
	D06. bogatoreszkowa	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś.w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 210 mg		zupa koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) bitka z mięsa szynkowa w. w. jarz./dieta/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka sezonna z kap. pek., rzodkiewki, papryki i ogórka ś.w.mar.ol 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 775 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 181 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z papryki i wieżej i koperku 50 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 87 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 603 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	D07.Latwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 90 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 300 g Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 434 mg	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 109 mg	zupa koperko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 750 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 161 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 90 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 466 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1252 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 189 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 100 ml (MLE,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 32 mg	zupa koperko wa z ryżem 100 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzo wy /duszony/ 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 80 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 86 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 g Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bulka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 277 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 234 mg	rogal z marmoladą 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 63 mg	Energia kcal 1172 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 605 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 196 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 10 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 200 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	zupa koperkowa z ryżem 250 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 180 g surówka sezonoowa z kap. , rzodkiewki, papryki i ogórka ś.w.mar.ol 100 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 150 mg	kisiel z tartym jabłkiem 250 g Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) jajko na półmiękką 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 91 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 1710 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 251 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 443 mg
2026-08-11 wtorek	D01.Podstawowa	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 616 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 110 mg		zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 931 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 338 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g makaron ś.widerki na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 85 mg	jogurt owocowy 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2156 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 306 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 597 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabko goto wane 200 g Energia k cal 772 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 489 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzy w. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jablko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 793 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 263 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g makaron ś widerki na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 512 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 373 mg	jogurt o woco wy 1 szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2159 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1189 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 375 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 46 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa brokuło wa z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzy w. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego, marche wki i cebulki 150 g kompot jablko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 766 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 871 mg	jablko 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 czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 365 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 1829 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 246 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1147 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	D06. bogatoreszkłkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko 250 g Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 202 mg		zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b. cukru 250 ml sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 879 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 30 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g polewanka dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g makaron śródmięśny na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 85 mg	jogurt owocowy 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1230 mg
	D07. Łatwa strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 444 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 52 mg	zupa ziemniaczana dietetyczna 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b. cukru 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 263 mg	jogurt owocowy 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 60 g polewanka dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g makaron śródmięśny na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 405 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 85 mg	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1312 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabko goto wane 100 g Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 205 mg	budyń 100ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 82 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 37 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 80 g (SEL,) sos koperko wy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzy w. 80 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 80 g kompot jabko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 141 mg	jablko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 207 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 152 mg	jogurt o woco wy 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1110 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 600 mg
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 54 mg	budyń 150ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa brokuło wa z ziemniakami 250 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzy w. 150 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego, marche wki i cebulki 150 g kompot jabko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 850 mg	jablko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 274 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 10 mg	jogurt o woco wy 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1641 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 243 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1036 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-12 środa	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got. i kielbasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Kasza manna z częstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 715 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 242 mg		zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 g (MLE, SEL,) gołąbki z mięsem wieprz. 2 szt sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 861 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 207 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 411 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 8 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 645 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Kasza manna z częstkami banana 300 g (MLE, GLU,) Energia k cal 727 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 456 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 g (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 577 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 125 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia k cal 624 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 406 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1174 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-12 środa	D03. Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z ogórka ś w. z ol. i kop. 80 g jajko na twardo 70 g (JAJ,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 96 mg	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 g (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki w cukrze 250 ml Energia kcal 669 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 148 mg	kisiel bez cukru 250 g Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynek drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 385 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka zielona 10 g Energia kcal 182 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 9 mg	Energia kcal 1807 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 233 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 675 mg
	D06. bogatoreszkowa	ka w zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got. i kiełbasy krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego, koperku i oliwy z ol. 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna z częstkami banana i rodzynkami 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 231 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 g (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki w cukrze 250 ml Energia kcal 610 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 140 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynek drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 118 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 676 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-12 środa	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna z częstkami banana i rodzynek. 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 417 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 83 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 g (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawki w cytrynie b.cukru 250 ml Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 115 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 60 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 410 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 30g, sał.ziel 5g 1 szt (MLE,) Energia kcal 202 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 193 mg	Energia kcal 2278 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1286 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna z cukrem 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g kasza manna z częstkami banana i rodzynek. 100 g (MLE, GLU,) Energia kcal 244 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 100 g (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 100 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot truskawki w cytrynie b.cukru 150 ml Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 47 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna z cukrem 150 ml bułka pszenna z w. 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 184 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1148 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 167 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 593 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-12 środa	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka got. i kiełbasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g sałatka z ogórka ś wieżego z ol.z oli wek 80 g Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 114 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g (MLE,) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 66 mg	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 250 g (MLE, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 115 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 8 mg	bulka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1654 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 249 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 492 mg
2026-08-13 czwartek	D01.Podstawowa	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol. 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 39 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka Colesla w (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 931 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 419 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. ży wiecka dr.N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 15 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2076 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 261 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 487 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 678 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 446 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udka wjarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompotjabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 824 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 318 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czamych porzeczek 25 g kielb. ży wiecka dr.N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 556 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 391 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2169 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1168 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol. 80 g Energia k cal 469 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 34 mg	zupa grysiko wa 250 g (MLE, GLU, SEL,) Energia k cal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 27 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potra wka z udka wjarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka Colesla w (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g (JAJ, GOR,) kompotjabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 778 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 339 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kielb. ży wiecka dr.N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 70 g Energia k cal 313 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 15 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia k cal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1848 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 229 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 488 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	D06. bogatoreszkowa	chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 142 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka Coleslaw (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 814 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 300 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiec dr.N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 106 mg	jogurt truskawkowy 1 szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2145 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 561 mg
	D07.Latwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 70 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 410 mg	kasza manna na mleku 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 231 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 109 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 314 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g kiełb. żywiec dr.N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 312 mg	jogurt truskawkowy 1 szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2285 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1228 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bulka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE</i>) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 100 g Energia kcal 215 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 156 mg	kasza manna na mleku 150 g (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.siel.pietr./ 100 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) potrawka z uduka warzywnie 100 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot truskawki w soku z cytryny b.cukru 150 ml Energia kcal 357 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 148 mg	budyń 150ml (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bulka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE</i>) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiec dr.N.Maxpol /bezglut/ 40 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 20 g Energia kcal 215 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 154 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia kcal 1135 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 581 mg
	P2. dieta dziecka 4-9 lat	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE</i>) sałatka z papryki świeżej, rukoli, ogórek, słonecznik. z oliwy 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 341 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 21 mg	kasza manna z miodem z kiwi 150 g (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 49 mg	rosół z mak. 250 ml (<i>GLU, SEL,</i>) potrawka z uduka warzywnie 180 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 180 g surówka Coleslaw (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g (<i>JAJ, GOR,</i>) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 294 mg	budyń 150ml (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE</i>) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiec dr.N.Maxpol /bezglut/ 50 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z rzodkiewką i sałaty zielonej z oliwą z oliwy 70 g Energia kcal 294 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 15 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia kcal 1693 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 239 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 447 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-14 piątek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 60 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 550 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogdłem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 660 mg		barszcz czer wony z ziemniakami 350 g (SO2, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapusty białej i mięsa 300 g (GLU,) suró wka z marche wkijabłka i seleria i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 694 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogdłem 2 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 279 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 605 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogdłem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 697 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1781 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 562 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogdłem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 463 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 644 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogdłem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 278 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 559 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogdłem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 378 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2034 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1264 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-14 piątek	D03. Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 60 g (MLE) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 412 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 612 mg	zupa ryżo wa diet. 250 g (MLE, SEL,) Energia k cal 98 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 34 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 g (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami brązowy 250 g (SEL,) suró wka z marche wki jabłka i seleri i siem. Inian 150 g (SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 645 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 319 mg	jabłko 300 g Energia k cal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z olejem 150 g (SEL,) sałatka z roszonek 20 g Energia k cal 383 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 524 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żyt. z masłem, szynką wp, i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia k cal 1834 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1502 mg
	D06. bogatoresztkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 60 g (MLE) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g jabłko 300 g Energia k cal 631 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 176 mg		zupa koperko wa z ziemn. diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki jabłka i seleri i siem. Inian 150 g (SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 645 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 286 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) połędwica dr. N. Maxpol/ 50 g sałatka z roszonek 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 572 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 91 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 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 k cal 2117 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 697 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-14 piątek	D07.Latwo strawna bogatobiałkowa	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 502 mg	ryż na mleku 250 g (MLE,) Energia kcal 164 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 72 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 180 g (SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot borówka wo-truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 284 mg	jogurt owocowy 1 szt. 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 404 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2250 kcal Białko ogółem 114 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 319 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1468 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kałwa zboż. z ml. 100 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 297 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 228 mg	ryż na ml. z borówkami 100 g (MLE,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 43 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 60 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 80 g (SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem.inian 70 g (SEL,) kompot borówka wo-truskawki z cytryną b.cukru 100 ml Energia kcal 310 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 122 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata czarna z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 222 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 186 mg	drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1173 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 176 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 653 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-14 piątek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 663 mg	ryż na ml. z boró wkami 150 g (MLE,) Energia k cal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 64 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 250 g (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wkijabłka i seler a i siem.Inian 150 g (SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 549 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 294 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rozspanki 20 g Energia k cal 271 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 10 mg	herbata zielona b/c 200 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia k cal 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 k cal 1684 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 264 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1106 mg
2026-08-15 sobota	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z tuńczykiem kons. kuk.gr. og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 794 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 457 mg		zupa z ciemierzycy z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kaszotto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzy wami 300 g (MLE, SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 767 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 152 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia k cal 406 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 15 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia k cal 2161 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 811 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 sobota	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 692 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 483 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzy wami 300 g (GLU, SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 684 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 242 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 g (MLE,) Energia k cal 595 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 400 mg	bulka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1312 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 276 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 11 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kaszotto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzy wami 300 g (MLE, SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 767 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 152 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 czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 283 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 12 mg	herbata zielona b/c 150 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia k cal 278 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 380 mg	Energia kcal 1844 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 263 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 611 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 sobota	D06. bogatoresztkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 715 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 199 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzy wami 300 g (MLE, SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 691 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 244 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) dżemk z truska wek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 560 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 102 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2161 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 732 mg
	D07.łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 547 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 374 mg	płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsem wieprz.i warzywami 300 g (GLU, SEL,) sos koperko wy 50 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 684 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 125 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 242 mg	budyń 250ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 280 ml (MLE,) Energia k cal 500 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 352 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2301 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1305 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 sobota	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 100 ml (MLE,) Energia k cal 337 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 257 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 100 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 112 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 g (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z kaszą jęczmieńsiem wieprz.i warzywami 150 g (GLU, SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 60 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia k cal 328 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 108 mg	kisiel z tartym jabłkiem 100 g Energia k cal 36 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 1 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bulka pszenna kajzerka 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 239 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 151 mg	herbata zielona b/c 150 ml bulka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia k cal 1247 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 180 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 738 mg
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia k cal 292 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 5 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 223 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 67 mg	zupa ziemniaczana dietet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) kaszotto z pęczakiem, mięsem wieprz.i warzywami 250 g (MLE, SEL,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 120 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 550 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 192 mg	kisiel z tartym jabłkiem 200 g Energia k cal 72 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 3 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 20 g Energia k cal 324 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 mg	herbata zielona b/c 200 ml bulka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia k cal 1657 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 268 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 463 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got. 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka ś w. i sałaty zielonej 80 g ryż na mleku 250 g (MLE,) Energia k cal 664 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 269 mg		zupa grysiko wa 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 780 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 178 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 650 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 118 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 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 2172 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 566 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 g (MLE,) Energia k cal 668 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 506 mg		zupa grysiko wa diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 793 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 209 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 598 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 399 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 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 2137 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 278 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1115 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	D03. Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka got. 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE,) sałatka z ogórka ś w. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 122 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa grysiko wa 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 178 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 51 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 1824 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 254 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 493 mg
	D06. bogatoresztkowa	herbata czarna z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z ogórka ś w. i sałaty zielonej 80 g ryż na mleku 250 g (MLE,) jabłko 200 g Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 172 mg		zupa grysiko wa diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzo wy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 244 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 60 g (GLU,) chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 94 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 511 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 90 g pasta z jajka got. 1 1/2szt z jog. nat 90 g (JAJ, MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 g (MLE,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 548 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa grysiko wa diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot borówko wo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 209 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 423 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1339 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 323 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 265 mg	budyń 100ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 82 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 37 mg	zupa grysiko wa diet. 100 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot borówko wo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 114 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 173 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1142 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 592 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-07 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka got. 1 1/2szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka ś w. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 159 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa grysiko wa 250 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 180 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 161 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 czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 313 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 32 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 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 1675 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 224 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 430 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,