

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                          |
|----------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-11 niedziela | Podstawowa                     | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 480 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 59 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 90 mg |              | zupa grochowa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>paprykarz wieprzowy 110 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza gryczana got. 210 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 991 kcal<br>Białko ogółem 47 g<br>Tłuszcz 34 g<br>Węglowodany ogółem 141 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 866 mg            |              | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżowa z szynką drob.warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g<br>kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 674 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 111 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 352 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2225 kcal<br>Białko ogółem 96 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węglowodany ogółem 325 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 34 g<br>Sód 1309 mg |
|                      | Łatwa strawna                  | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>zacierka na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 671 kcal<br>Białko ogółem 35 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 75 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 476 mg                    |              | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 876 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 135 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 254 mg |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 523 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 378 mg            | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2149 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 73 g<br>Węglowodany ogółem 295 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 21 g<br>Sód 1110 mg |
|                      | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>zacierka na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 568 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 71 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 459 mg                                           |              | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got z warzyw. 250 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 919 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 31 g<br>Węglowodany ogółem 144 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 257 mg |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 550 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 88 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 396 mg                                     | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2116 kcal<br>Białko ogółem 93 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węglowodany ogółem 317 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1113 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-11 niedziela | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>zacierka na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 526 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 61 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 368 mg                               | budyn. 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 204 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 92 mg | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 876 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 135 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 254 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 481 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 62 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 348 mg                       | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg                                                                                             | Energia kcal 2252 kcal<br>Białko ogółem 106 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 310 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 21 g<br>Sód 1153 mg |
|                      | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 342 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 42 mg                    | kisiel bez cukru 200 ml<br>Energia kcal 8 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 2 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg                                | zupa grochowa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>paprykarz wieprzowy 110 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza gryczana got. 180 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 961 kcal<br>Białko ogółem 46 g<br>Tłuszcz 34 g<br>Węglowodany ogółem 134 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 866 mg     | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                         | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 291 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 17 mg | herbata zielna b/c 250 ml<br>kanapka żytn. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 172 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 7 mg | Energia kcal 1857 kcal<br>Białko ogółem 85 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węglowodany ogółem 258 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 32 g<br>Sód 936 mg   |
|                      | Łatwo strawna małego dziecka              | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>zacierka na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 423 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 46 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 290 mg | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg                                          | zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprz./bezglut/ 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 80 g<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 477 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 63 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 144 mg   | jabłko gotowane 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg                | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 365 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 49 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 249 mg               | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg                                                                                             | Energia kcal 1403 kcal<br>Białko ogółem 60 g<br>Tłuszcz 50 g<br>Węglowodany ogółem 187 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 686 mg   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-12 poniedziałek | Podstawowa                     | kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek wiejski cottage cheese 200 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g<br>Energia kcal 613 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 71 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 112 mg |              | zupa brokułowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>ćwikła z chizanem 150 g ( <b>SO2,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 845 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 134 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 225 mg |              | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 611 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 76 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 677 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 2179 kcal<br>Białko ogółem 93 g<br>Tłuszcz 74 g<br>Węglowodany ogółem 297 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 26 g<br>Sód 1027 mg |
|                         | Łatwo strawna                  | kakao 250 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>Serek wiejski cottage cheese 200 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 741 kcal<br>Białko ogółem 38 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 80 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 472 mg                                           |              | zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 881 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 136 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 226 mg  |              | herbata zielona b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 403 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 378 mg                                                                                                   | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 2136 kcal<br>Białko ogółem 95 g<br>Tłuszcz 80 g<br>Węglowodany ogółem 274 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1089 mg |
|                         | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>Serek wiejski cottage cheese 200 g<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 675 kcal<br>Białko ogółem 35 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 90 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 426 mg                                                                                        |              | zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 881 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 136 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 226 mg  |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 478 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 78 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 374 mg                                                                                                                                         | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | Energia kcal 2144 kcal<br>Białko ogółem 93 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węglowodany ogółem 320 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1040 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-12 poniedziałek | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | kakao 200 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>Serek wiejski cottage cheese 200 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 220 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 656 kcal<br>Białko ogółem 37 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 78 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 458 mg                                                      | sok bobo frut 175 ml<br>Energia kcal 65 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 15 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 0 mg                                                  | zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 881 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 136 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 226 mg          | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 418 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 51 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 425 mg                                                                    | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg               | Energia kcal 2217 kcal<br>Białko ogółem 104 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 304 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 1214 mg |
|                         | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek wiejski cottage cheese 200 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g<br>Energia kcal 398 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 41 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 13 mg | zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet. 200 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>Energia kcal 75 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 23 mg | zupa brokułowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>ćwikła z chizanem 150 g ( <b>SOJ,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 794 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 120 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 222 mg | jabłko 250 g<br>Energia kcal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 27 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                        | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>Energia kcal 356 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 37 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 590 mg     | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 1812 kcal<br>Białko ogółem 80 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 247 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 943 mg   |
|                         | Łatwo strawna małego dziecka              | kakao 150 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>Serek wiejski cottage cheese 200 g<br>sałata zielona 10 g<br>Energia kcal 386 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 246 mg                                                            | sok bobo frut 175 ml<br>Energia kcal 65 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 15 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 0 mg                                                  | zupa koperkowa z makaronem 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pulpet wieprzowy 80 g ( <b>JAJ, GLU,</b> )<br>sos jarzynowy 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>buraczki gotowane 70 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml<br>Energia kcal 503 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 65 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 130 mg              | jabłko gotowane 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg                | herbata zielona b/c 150 ml<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 60 g<br>ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 387 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 41 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 311 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg               | Energia kcal 1493 kcal<br>Białko ogółem 70 g<br>Tłuszcz 57 g<br>Węglowodany ogółem 185 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 702 mg   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-13 wtorek | Podstawowa                     | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kielbasą podl. 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU,</b> )<br>jabłko pieczone 250 g<br>Energia kcal 494 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 65 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 107 mg                                                                                    |              | zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 900 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 34 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 231 mg |              | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka jarzynowa z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 487 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 75 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 350 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z serem 100 g<br>Energia kcal 268 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2150 kcal<br>Białko ogółem 79 g<br>Tłuszcz 76 g<br>Węglowodany ogółem 310 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g<br>Błonnik pokarmowy 37 g<br>Sód 832 mg |
|                   | Łatwo strawna                  | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>jabłko pieczone 200 g<br>makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 750 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 112 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 445 mg |              | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>marchewka gotowana 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 750 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 115 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 255 mg                                                        |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 356 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 49 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 289 mg                                                                                                 | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z serem 100 g<br>Energia kcal 268 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2124 kcal<br>Białko ogółem 78 g<br>Tłuszcz 68 g<br>Węglowodany ogółem 316 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1134 mg |
|                   | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>miód naturalny 25 g<br>kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>jabłko pieczone 200 g<br>Energia kcal 684 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 112 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 444 mg                               |              | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>marchewka gotowana 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 750 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 115 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 255 mg                                                        |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 441 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 68 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 361 mg                                                                      | herbata zielona b/c 250 ml<br>drożdżówka z serem 100 g<br>Energia kcal 268 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg | Energia kcal 2142 kcal<br>Białko ogółem 85 g<br>Tłuszcz 59 g<br>Węglowodany ogółem 335 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 1205 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-13 wtorek | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>jabłko pieczone 250 g<br>Energia kcal 686 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 98 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 506 mg | budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 163 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 73 mg                            | zupa ryżowa diet. 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>marchewka gotowana 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 730 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 111 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 248 mg                                                                | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 332 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 336 mg                                                                                      | drożdżówka z serem 100 g<br>herbata zielona b/c 250 ml<br>Energia kcal 268 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 144 mg                                        | Energia kcal 2266 kcal<br>Białko ogółem 97 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 329 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1398 mg |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kielbasą podl. 300 ml ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 373 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 88 mg                                                                                                     | zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet. 200 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 22 mg | zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 180 g<br>sur. wielowarzynowa z kap. białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 732 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 98 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 190 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                         | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 273 kcal<br>Białko ogółem 11 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 36 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 1 mg               | herbata zielona b/c 250 ml<br>kanapka z masłem, b. serem i sał. ziel. 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 326 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 26 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 202 mg | Energia kcal 1866 kcal<br>Białko ogółem 75 g<br>Tłuszcz 76 g<br>Węglowodany ogółem 237 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 27 g<br>Sód 507 mg  |
|                   | Łatwo strawna małego dziecka              | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka . 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>jabłko pieczone 150 g<br>Energia kcal 357 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 54 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 266 mg                                             | budyń z borówką amerykańską 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 120 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 17 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 56 mg    | zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>marchewka gotowana 70 g<br>kompot jabłkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 437 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 59 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 138 mg                                                                    | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg                                  | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna weka . 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 10 g<br>kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 342 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 235 mg | drożdżówka z serem 50 g<br>herbata zielona b/c 150 ml<br>Energia kcal 134 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 20 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 72 mg                                          | Energia kcal 1408 kcal<br>Białko ogółem 56 g<br>Tłuszcz 47 g<br>Węglowodany ogółem 201 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 768 mg  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                              |
|------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-14 środa | Podstawowa    | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i kiebas y<br>krakowskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki i ogórka<br>świeżego z oliwą z ol. 80 g<br>płatki ows. na mleku z<br>bananem i rodzynkami 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 736 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodan y ogółem 98 g<br>kw. tłuszcz. wielonienas ycone<br>ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 219 mg |              | barszcz czerwony z<br>ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>zraz mielony wieprzowy w sosie<br>jarzynowym 110 g ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pęczak got. 210 g<br>surówka z marchewki i chrzanu<br>150 g ( <b>SO2, MLE,</b> )<br>kompot<br>borówkowo-truskawkowy z<br>cytryną 250 ml<br>Energia kcal 884 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglowodan y ogółem 132 g<br>kw. tłuszcz. wielonienas ycone<br>ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 333 mg                                                      |              | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z<br>koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/<br>30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szcz ypiorku<br>i koperku 80 g<br>Energia kcal 423 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodan y ogółem 53 g<br>kw. tłuszcz. wielonienas ycone<br>ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 48 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienas ycone<br>ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2145 kcal<br>Białko ogółem 91 g<br>Tłuszcz 74 g<br>Węglowodany ogółem 292 g<br>kw. tłuszcz. wielonienas ycone<br>ogółem 11 g<br>Błonnik pokarmowy 31 g<br>Sód 675 mg |
|                  | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>płatki ows. na mleku z<br>bananem i rodzynkami 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 798 kcal<br>Białko ogółem 37 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodan y ogółem 96 g<br>kw. tłuszcz. wielonienas ycone<br>ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 496 mg                                                                                        |              | zupa koperkowa z ziemn.diet.<br>350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100<br>g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got.z warzyw.<br>210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona z jog. naturalnym<br>70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot<br>borówkowo-truskawkowy z<br>cytryną 250 ml<br>Energia kcal 842 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodan y ogółem 129 g<br>kw. tłuszcz. wielonienas ycone<br>ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 170 mg |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/<br>30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>pasta z sera białego z<br>koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki<br>80 g<br>Energia kcal 410 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodan y ogółem 45 g<br>kw. tłuszcz. wielonienas ycone<br>ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 335 mg                                                                          | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienas ycone<br>ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2152 kcal<br>Białko ogółem 97 g<br>Tłuszcz 78 g<br>Węglowodany ogółem 280 g<br>kw. tłuszcz. wielonienas ycone<br>ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 21 g<br>Sód 1076 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                           |
|------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-14 środa | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>południca dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 754 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 114 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 441 mg                                            |                                                                                                                                                                                                               | zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 886 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 139 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 173 mg |                                                                                                                                                                                                              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>pasta z sera białego z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 399 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 58 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 335 mg                       | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2140 kcal<br>Białko ogółem 94 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węglowodany ogółem 320 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1024 mg |
|                  | łatwo strawna bogatobiałkowa   | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>południca dr./N.Maxpol/ 30 g<br>sałata zielona 20 g<br>płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 697 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 94 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 480 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | zupa koperkowa z ziemn.diet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 852 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 132 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 164 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 425 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 53 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 382 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 2242 kcal<br>Białko ogółem 108 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 308 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1256 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-14 środa | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel.<br>pietruszką 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kiełb. krak.wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g<br>Energia kcal 368 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 41 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 44 mg | zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>Energia kcal 131 kcal<br>Białko ogółem 3 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 40 mg | barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pęczak got. 230 g<br>sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 803 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 125 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 192 mg                          | jabłko gotowane 250 g<br>Energia kcal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 27 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g<br>Energia kcal 366 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 41 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 48 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | Energia kcal 1872 kcal<br>Białko ogółem 84 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węglowodany ogółem 269 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 30 g<br>Sód 403 mg |
|                  | Łatwo strawna małego dziecka              | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g<br>sałatka zielona 10 g<br>płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 514 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 59 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 336 mg                           | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg                                                                    | zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 70 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got.z warzyw. 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka zielona z jog. naturalnym 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 438 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 59 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 94 mg | jabłko gotowane 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg  | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna zw. 50 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 411 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 52 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 266 mg              | sok bobo frut 175 ml<br>Energia kcal 65 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 15 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 0 mg       | Energia kcal 1486 kcal<br>Białko ogółem 64 g<br>Tłuszcz 51 g<br>Węglowodany ogółem 200 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 698 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-15 czwartek | Podstawowa                     | herbata zielna b/c. 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>ketchup 20 g<br>kielbasa podlaska./N.Maxpol/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g<br>jabłko gotowane 250 g<br>Energia kcal 643 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 79 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 82 mg     |              | rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>bioderko pieczone 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałatka z buraczka czerwonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 1000 kcal<br>Białko ogółem 62 g<br>Tłuszcz 34 g<br>Węglowodany ogółem 122 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 600 mg |              | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy. 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z truskawek 25 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona z rzodk. ogórkiem św.i szczyp. 70 g<br>Energia kcal 413 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 59 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 7 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2134 kcal<br>Białko ogółem 99 g<br>Tłuszcz 78 g<br>Węglowodany ogółem 274 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 15 g<br>Błonnik pokarmowy 30 g<br>Sód 690 mg |
|                     | Łatwo strawna                  | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>jabłko gotowane 250 g<br>Energia kcal 769 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 120 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 444 mg |              | zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 887 kcal<br>Białko ogółem 46 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 122 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 314 mg       |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z truskawek 25 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 409 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 62 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 290 mg                                                                                             | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2144 kcal<br>Białko ogółem 88 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 319 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 21 g<br>Sód 1049 mg |
|                     | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>miód naturalny 25 g<br>kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>jabłko gotowane 250 g<br>Energia kcal 637 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 105 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 284 mg                               |              | zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 910 kcal<br>Białko ogółem 47 g<br>Tłuszcz 29 g<br>Węglowodany ogółem 126 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 322 mg       |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>dżemik z truskawek 25 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 481 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 74 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 380 mg                                                                            | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2106 kcal<br>Białko ogółem 95 g<br>Tłuszcz 58 g<br>Węglowodany ogółem 318 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 21 g<br>Sód 986 mg  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-15 czwartek | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>salatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>jablko gotowane 250 g<br>Energia kcal 708 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 113 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 478 mg                                                | ryż na ml. z musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 268 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 63 mg | zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 861 kcal<br>Białko ogółem 44 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 118 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 314 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 60 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>salata zielona 20 g<br>Energia kcal 298 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 41 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 277 mg                                                                                                                  | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg             | Energia kcal 2300 kcal<br>Białko ogółem 105 g<br>Tłuszcz 63 g<br>Węglowodany ogółem 345 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1222 mg |
|                     | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>ketchup 20 g<br>kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>salatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g<br>Energia kcal 482 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 39 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 78 mg                        | zupa ryżowa 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Energia kcal 130 kcal<br>Białko ogółem 3 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 24 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 33 mg               | rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>salata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 716 kcal<br>Białko ogółem 44 g<br>Tłuszcz 26 g<br>Węglowodany ogółem 87 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 294 mg                    | jablko gotowane 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy. 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>salata zielona z rzodk. ogórkami św.i szczyp. 70 g<br>Energia kcal 318 kcal<br>Białko ogółem 11 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 37 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 7 mg            | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 1815 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 73 g<br>Węglowodany ogółem 218 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g<br>Błonnik pokarmowy 25 g<br>Sód 505 mg  |
|                     | Łatwo strawna małego dziecka              | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka . 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> )<br>salatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>jablko gotowane 100 g<br>Energia kcal 402 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 55 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 248 mg | ryż na ml. z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 161 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 30 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 38 mg | zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka z udka w jarzynie 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 80 g<br>buraczki gotowane 80 g ( <b>GLU,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml<br>Energia kcal 407 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 53 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 155 mg       | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg                                  | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna weka . 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z truskawek 25 g<br>szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>salata zielona 10 g<br>kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 356 kcal<br>Białko ogółem 14 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 52 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 200 mg | jogurt z brzoskwiniami 120 g<br>Energia kcal 79 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg             | Energia kcal 1421 kcal<br>Białko ogółem 60 g<br>Tłuszcz 42 g<br>Węglowodany ogółem 209 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 642 mg   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-16 piątek | Podstawowa                     | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka ryżowa z szynką<br>drob.warzywami i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Kasza manna z częstkami banana 200 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 793 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 131 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 386 mg |              | zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>pierogi leniwe z masłem. 300 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oliwą z oliwek 150 g<br>kompot truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 740 kcal<br>Białko ogółem 37 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 125 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 164 mg                             |              | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g<br>Energia kcal 425 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 51 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 86 mg | herbata zielna b/c 250 ml<br>bułka pszenna50g, masło5g, ser żółty30g,sał.ziel.5g. 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 246 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 24 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 408 mg                | Energia kcal 2204 kcal<br>Białko ogółem 90 g<br>Tłuszcz 63 g<br>Węglowodany ogółem 331 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 1044 mg |
|                   | Łatwo strawna                  | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Kasza manna z częstkami banana 350 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 802 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 116 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 462 mg                          |              | zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 710 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 122 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 160 mg |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 410 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 379 mg                                                                   | herbata zielna b/c 250 ml<br>bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 2116 kcal<br>Białko ogółem 91 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 305 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1188 mg |
|                   | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Kasza manna z częstkami banana 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 686 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 108 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 445 mg                                                        |              | zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 710 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 122 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 160 mg |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 540 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 80 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 431 mg                                                                                       | herbata zielna b/c 250 ml<br>bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 2131 kcal<br>Białko ogółem 93 g<br>Tłuszcz 51 g<br>Węglowodany ogółem 334 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1223 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-16 piątek | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>salatka z roszponki 20 g<br>Kasza manna z częstkami banana 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 569 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 84 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 337 mg                                                                     | budyn 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 204 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 92 mg                           | zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truskawkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 629 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 103 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 155 mg                    | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>salatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 592 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 66 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 421 mg | herbata zielna b/c 250 ml<br>bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 2274 kcal<br>Białko ogółem 106 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 315 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 1282 mg |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10g ( <b>MLE,</b> )<br>konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g<br>salatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 362 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 34 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 1 mg                                                                                      | zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet. 200 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>Energia kcal 75 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 23 mg | zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oliwą z oliwek 150 g<br>kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 679 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 116 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 183 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                         | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>salatka z papryki świeżej i koperku 50 g<br>Energia kcal 345 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 34 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 86 mg                   | herbata zielna b/c 250 ml<br>kanapka z serem żółtym i ogórkiem kisz. sałziel 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 326 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 26 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 840 mg                    | Energia kcal 1870 kcal<br>Białko ogółem 76 g<br>Tłuszcz 73 g<br>Węglowodany ogółem 246 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 28 g<br>Sód 1136 mg |
|                   | Łatwo strawna małego dziecka              | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z biszokwin 25 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>salatka z roszponki 20 g<br>Kasza manna z częstkami banana 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 445 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 65 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 265 mg | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg                                                                   | zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pierogi leniwe z masłem. 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>sałata zielona z kefirem 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truskawkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 278 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 52 mg                                                               | jabłko 150 g<br>Energia kcal 62 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 3 mg                         | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g<br>salatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 436 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 17 g<br>Węglowodany ogółem 51 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 321 mg                               | herbata zielna b/c 150 ml<br>bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 1432 kcal<br>Białko ogółem 60 g<br>Tłuszcz 42 g<br>Węglowodany ogółem 209 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 828 mg   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-17 sobota | Podstawowa                     | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 625 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 78 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 415 mg |              | zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g<br>kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 991 kcal<br>Białko ogółem 40 g<br>Tłuszcz 37 g<br>Węglowodany ogółem 141 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 226 mg |              | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka makaronowa z szynką dr.warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 478 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 82 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 294 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2176 kcal<br>Białko ogółem 91 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 312 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g<br>Błonnik pokarmowy 33 g<br>Sód 998 mg |
|                   | Łatwo strawna                  | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 698 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 98 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 424 mg                                                                 |              | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 928 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglowodany ogółem 142 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 227 mg              |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 469 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 58 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 363 mg           | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2176 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 72 g<br>Węglowodany ogółem 309 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1077 mg |
|                   | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>miód naturalny 25 g<br>kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 686 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 104 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 447 mg                                                                                              |              | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 928 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglowodany ogółem 142 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 227 mg              |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 479 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 67 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 399 mg                                         | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2174 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 61 g<br>Węglowodany ogółem 325 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1136 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-17 sobota | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>salatka z pomidora bez skórki 80 g<br>płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 510 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 72 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 410 mg                                               | budyń 230 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 187 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 27 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 84 mg           | zupa ziemniaczana dietet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml<br>Energia kcal 862 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 31 g<br>Węglowodany ogółem 129 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 216 mg                                  | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 70 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>salata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 553 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 74 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 423 mg                         | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2295 kcal<br>Białko ogółem 103 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 321 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 21 g<br>Sód 1272 mg |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i tuńczyka z olejem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> )<br>salatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g<br>Energia kcal 353 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 37 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 303 mg                    | budyń bez cukru 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 110 kcal<br>Białko ogółem 3 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 18 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 42 mg | zupa z soczewicy z ziemn. 300 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 896 kcal<br>Białko ogółem 37 g<br>Tłuszcz 34 g<br>Węglowodany ogółem 127 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 251 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg               | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>salata zielona 20 g<br>Energia kcal 272 kcal<br>Białko ogółem 11 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 36 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 2 mg            | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg            | Energia kcal 1815 kcal<br>Białko ogółem 77 g<br>Tłuszcz 65 g<br>Węglowodany ogółem 248 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 29 g<br>Sód 676 mg   |
|                   | Łatwo strawna małego dziecka              | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> )<br>salatka z pomidora bez skórki 40 g<br>płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 374 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 47 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 262 mg | budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 122 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 17 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 55 mg           | zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>gulasz wieprzowy 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 100 g<br>kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml<br>Energia kcal 533 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 73 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 139 mg                                     | jabłko gotowane 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg      | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>salata zielona 10 g<br>kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 343 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 47 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 236 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 1494 kcal<br>Białko ogółem 63 g<br>Tłuszcz 50 g<br>Węglowodany ogółem 207 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 757 mg   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                          |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-18 niedziela | Podstawowa    | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 777 kcal<br>Białko ogółem 39 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 93 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 725 mg |              | zupa ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 821 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 137 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 156 mg                                                                               |              | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>dżemik z brzośkwiń 25 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 472 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 79 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 89 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2150 kcal<br>Białko ogółem 89 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węglowodany ogółem 320 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 29 g<br>Sód 1034 mg |
|                      | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 744 kcal<br>Białko ogółem 39 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 84 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 511 mg                                                                                |              | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 765 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 119 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 163 mg |              | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z brzośkwiń 25 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 562 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 76 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 396 mg                                                 | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2153 kcal<br>Białko ogółem 94 g<br>Tłuszcz 74 g<br>Węglowodany ogółem 290 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1134 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-18 niedziela | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu            | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 678 kcal<br>Białko ogółem 39 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 84 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 510 mg                              |                                                                                                                                                                                                                                           | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 765 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 119 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 163 mg |                                                                                                                                                                                                               | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 626 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 99 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 432 mg                      | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2151 kcal<br>Białko ogółem 98 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węglowodany ogółem 313 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1169 mg  |
|                      | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 488 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 53 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 389 mg                                                      | kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 232 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węglowodany ogółem 32 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 109 mg             | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 713 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 107 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 158 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 320 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 650 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 94 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 481 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | Energia kcal 2245 kcal<br>Białko ogółem 100 g<br>Tłuszcz 73 g<br>Węglowodany ogółem 308 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 1264 mg |
|                      | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i ryby /makrele/ 90 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego 80 g<br>Energia kcal 381 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 43 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 543 mg | zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Energia kcal 105 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 36 mg | zupa ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>bigos z kapusty mieszannej i mięsa 350 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 872 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 141 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 170 mg                                                                      | jabłko 250 g<br>Energia kcal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 27 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                         | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 310 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 17 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg  | Energia kcal 1858 kcal<br>Białko ogółem 71 g<br>Tłuszcz 56 g<br>Węglowodany ogółem 286 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 34 g<br>Sód 861 mg   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-18 niedziela    | Łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>zacierka na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 417 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 46 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 299 mg                                                        | kasza kukurudziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 116 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 54 mg | zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 60 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos koperkowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>sałata zielona z kefirem 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 383 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 55 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 85 mg | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg | herbata zielna b/c 150 ml<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 360 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 246 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg                                             | Energia kcal 1374 kcal<br>Białko ogółem 62 g<br>Tłuszcz 46 g<br>Węglowodany ogółem 183 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 748 mg   |
|                         | Łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>zacierka na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 417 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 46 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 299 mg                                                        | kasza kukurudziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 116 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 54 mg | zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>mięso mielone wieprzowe 60 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos koperkowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>sałata zielona z kefirem 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 383 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 55 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 85 mg | kisiel 150 g<br>Energia kcal 17 kcal<br>Białko ogółem 0<br>Tłuszcz 0<br>Węglowodany ogółem 4 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 0 mg | herbata zielna b/c 150 ml<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 360 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 246 mg | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg                                             | Energia kcal 1374 kcal<br>Białko ogółem 62 g<br>Tłuszcz 46 g<br>Węglowodany ogółem 183 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 748 mg   |
| 2026-01-19 poniedziałek | Podstawowa                   | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i kiebasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g<br>jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 567 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 81 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 159 mg |                                                                                                                                                                                                                              | zupa fasolowa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>fazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 350 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot truskawkowy z cytryną 200 ml<br>Energia kcal 912 kcal<br>Białko ogółem 38 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 159 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 243 mg                           |                                                                                                                                                                             | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g<br>Energia kcal 465 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 392 mg            | herbata zielna b/c 250 ml<br>rogal z marmoladą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 261 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 43 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 125 mg | Energia kcal 2205 kcal<br>Białko ogółem 83 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 333 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 41 g<br>Sód 919 mg  |
|                         | Łatwo strawna                | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 632 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 89 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 414 mg                                                   |                                                                                                                                                                                                                              | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>makaron got. 210 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 860 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 250 mg   |                                                                                                                                                                             | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 410 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 60 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 307 mg                                                                                               | herbata zielna b/c 250 ml<br>rogal z marmoladą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 261 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 43 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 125 mg | Energia kcal 2164 kcal<br>Białko ogółem 81 g<br>Tłuszcz 68 g<br>Węglowodany ogółem 321 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1096 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                          |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-19, poniedziałek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu            | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>jabłko gotowane 200 g<br>kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 540 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 93 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 366 mg                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>makaron got. 210 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 860 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 250 mg  |                                                                                                                                                                                                               | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>miód naturalny 25 g<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 499 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 82 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 378 mg                                                            | herbata zielna b/c 250 ml<br>rogal z marmoladą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 261 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 43 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 125 mg | Energia kcal 2160 kcal<br>Białko ogółem 83 g<br>Tłuszcz 54 g<br>Węglowodany ogółem 347 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1120 mg |
|                          | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>jabłko gotowane 200 g<br>Energia kcal 447 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 12 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 341 mg                                                 | kasza manna z dżemem bizosk. 200 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 197 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 35 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 48 mg | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>makaron got. 210 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot truskawkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 860 kcal<br>Białko ogółem 34 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 130 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 250 mg  | jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 81 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 64 mg | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 70 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 567 kcal<br>Białko ogółem 24 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 402 mg                           | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg                                                        | Energia kcal 2252 kcal<br>Białko ogółem 94 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 325 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 22 g<br>Sód 1180 mg |
|                          | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>pasta z jajka i kiebasy krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g<br>Energia kcal 317 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 11 g<br>Węglowodany ogółem 39 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 93 mg | zupa grycikowa 200 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>Energia kcal 74 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 21 mg          | zupa fasolowa z ziemn. 300 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>mięso wieprzowe w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>kasza gryczana got. 180 g<br>surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 860 kcal<br>Białko ogółem 40 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglowodany ogółem 121 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 20 g<br>Sód 233 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                          | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g<br>Energia kcal 407 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 391 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>herbata zielna b/c 250 ml<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg                           | Energia kcal 1841 kcal<br>Białko ogółem 81 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Węglowodany ogółem 243 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 34 g<br>Sód 817 mg  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-19 poniedziałek | Łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>jabłko gotowane 100 g<br>Energia kcal 298 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 219 mg                                                   | kasza manna z dżemem bżosk. 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 148 kcal<br>Białko ogółem 5 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 26 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 36 mg | zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>mięso wieprzowe w jarzynie 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>makaron got. 100 g ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>kompot truskawkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 486 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 65 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 155 mg                                     | jabłko 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | herbata z cukrem 150 ml<br>bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 40 g<br>kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 392 kcal<br>Białko ogółem 15 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 247 mg                                                                                                                   | rogal z marmoladą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 130 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 63 mg | Energia kcal 1495 kcal<br>Białko ogółem 56 g<br>Tłuszcz 49 g<br>Węglowodany ogółem 216 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 721 mg  |
| 2026-01-20 wtorek       | Podstawowa                   | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>galaretka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 557 kcal<br>Białko ogółem 35 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 60 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 201 mg                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  | zupa brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 862 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 32 g<br>Węglowodany ogółem 127 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 268 mg |                                                                                                                                                                                      | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 611 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 75 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 7 g<br>Sód 182 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg               | Energia kcal 2117 kcal<br>Białko ogółem 100 g<br>Tłuszcz 78 g<br>Węglowodany ogółem 271 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 30 g<br>Sód 742 mg |
|                         | Łatwo strawna                | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 650 kcal<br>Białko ogółem 32 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 77 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 438 mg |                                                                                                                                                                                                                                  | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 732 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 101 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 160 mg                                                                             |                                                                                                                                                                                      | herbata zielona b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 636 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 27 g<br>Węglowodany ogółem 71 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 488 mg                                                                          | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg               | Energia kcal 2105 kcal<br>Białko ogółem 96 g<br>Tłuszcz 82 g<br>Węglowodany ogółem 258 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 16 g<br>Sód 1178 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-20 wtorek | niskoreszkowa z ogr. tłuszczu             | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 653 kcal<br>Białko ogółem 35 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 86 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 461 mg |                                                                                                                                                                                                                                           | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 784 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 114 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 165 mg              |                                                                                                                                                                                                | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 588 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 89 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 432 mg                                                                                             | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2112 kcal<br>Białko ogółem 96 g<br>Tłuszcz 64 g<br>Węglowodany ogółem 298 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1148 mg  |
|                   | łatwo strawna bogatobiałkowa              | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 550 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 72 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 426 mg | kasza kukurydziana z rożynkami 250 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 257 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 46 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 81 mg            | zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 784 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 28 g<br>Węglowodany ogółem 114 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 165 mg              | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg | kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 70 g<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 512 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 407 mg                                                                        | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 2299 kcal<br>Białko ogółem 101 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 326 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1183 mg |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>galaretki drobiowa z warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 399 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 37 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 141 mg                                                      | zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Energia kcal 105 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 23 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 36 mg | zupa brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 700 kcal<br>Białko ogółem 29 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 89 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 159 mg | jabłko 250 g<br>Energia kcal 104 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 27 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg          | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g<br>Energia kcal 365 kcal<br>Białko ogółem 17 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 91 mg | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | Energia kcal 1760 kcal<br>Białko ogółem 85 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węglowodany ogółem 224 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 27 g<br>Sód 522 mg   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-20 wtorek | Łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna weka . 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z roszponki 10 g<br>płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 391 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 47 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 271 mg                                         | kasza kukurydziana z rożynkami 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 103 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 18 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0 g<br>Sód 32 mg | zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 100 g<br>sałata zielona z kefirem 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 431 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węglowodany ogółem 52 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 96 mg                                                                          | jabłko pieczone 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | herbata zielna b/c 150 ml<br>bułka pszenna weka . 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 401 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 40 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 320 mg | jogurt truskawkowy 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 14 mg           | Energia kcal 1478 kcal<br>Białko ogółem 66 g<br>Tłuszcz 57 g<br>Węglowodany ogółem 184 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 735 mg  |
| 2026-01-21 środa  | Podstawowa                   | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>sałatka makaron.raz. z szynką dr., selerem, warzywami maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>płatki ows. na mleku z bananem i rożynkami 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 767 kcal<br>Białko ogółem 45 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 114 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 227 mg |                                                                                                                                                                                                                                | barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 827 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 142 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 260 mg |                                                                                                                                                                                               | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g<br>Energia kcal 340 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 10 g<br>Węglowodany ogółem 50 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 11 mg                                                                           | jogurt brzoskwinia z marakują 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2045 kcal<br>Białko ogółem 86 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węglowodany ogółem 323 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 47 g<br>Sód 500 mg |
|                   | Łatwo strawna                | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>sałata zielona 20 g<br>płatki ows. na mleku z bananem i rożynkami 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 769 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 23 g<br>Węglowodany ogółem 109 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 443 mg                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 703 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 18 g<br>Węglowodany ogółem 128 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 221 mg                                    |                                                                                                                                                                                               | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 601 kcal<br>Białko ogółem 28 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 76 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 434 mg                                                                                             | jogurt brzoskwinia z marakują 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2183 kcal<br>Białko ogółem 82 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węglowodany ogółem 329 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1100 mg |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-21 środa | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu            | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>płatki owsiane z bananem i słonecznikiem 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 771 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 114 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 434 mg |                                                                                                                                                                                                                                               | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 764 kcal<br>Białko ogółem 23 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 136 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 229 mg                                    |                                                                                                                                                                                                    | herbata b/c 250 ml<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 527 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 74 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 429 mg                                                                                                   | jogurt brzoskwinia z marakują 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2172 kcal<br>Białko ogółem 87 g<br>Tłuszcz 60 g<br>Węglowodany ogółem 340 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g<br>Błonnik pokarmowy 23 g<br>Sód 1093 mg |
|                  | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 80 g<br>kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>płatki owsiane z bananem i słonecznikiem 250 g ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 671 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 95 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 421 mg                             | kasza jaglana z musem jabłkowym 250 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 290 kcal<br>Białko ogółem 11 g<br>Tłuszcz 7 g<br>Węglowodany ogółem 49 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 83 mg              | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 100 g<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 750 kcal<br>Białko ogółem 22 g<br>Tłuszcz 20 g<br>Węglowodany ogółem 132 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 14 g<br>Sód 197 mg                                    | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg | kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna zw. 60 g<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>Energia kcal 373 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 43 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 291 mg                                                                            | jogurt brzoskwinia z marakują 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2296 kcal<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 70 g<br>Węglowodany ogółem 345 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 24 g<br>Sód 1069 mg  |
|                  | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego i ryb i /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona 20 g<br>Energia kcal 356 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 37 mg                         | zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet. 200 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>Energia kcal 75 kcal<br>Białko ogółem 2 g<br>Tłuszcz 2 g<br>Węglowodany ogółem 14 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 23 mg | barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> )<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml<br>Energia kcal 827 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 142 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 260 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węglowodany ogółem 22 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg               | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g<br>Energia kcal 416 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 38 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 389 mg | kefir 220 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 101 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 9 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 75 mg       | Energia kcal 1858 kcal<br>Białko ogółem 72 g<br>Tłuszcz 66 g<br>Węglowodany ogółem 264 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g<br>Błonnik pokarmowy 30 g<br>Sód 789 mg   |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczerek                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                         |
|------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-21 środa | Łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżemik z brzoskwiń 25 g<br>kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 441 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 61 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 262 mg | kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 174 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 29 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 50 mg | zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos jarzynowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchewki i jabłka 100 g<br>kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml<br>Energia kcal 348 kcal<br>Białko ogółem 10 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 64 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 8 g<br>Sód 124 mg | jabłko gotowane 150 g<br>Energia kcal 62 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 3 mg | herbata zielna b/c 150 ml<br>bułka pszenna zw. 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 50 g<br>makaron na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 353 kcal<br>Białko ogółem 16 g<br>Tłuszcz 14 g<br>Węglowodany ogółem 41 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 248 mg | jogurt brzoskwinia z marakują 150 g<br>Energia kcal 111 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węglowodany ogółem 16 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 1 mg | Energia kcal 1489 kcal<br>Białko ogółem 54 g<br>Tłuszcz 46 g<br>Węglowodany ogółem 227 g<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 17 g<br>Sód 688 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,