

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-13 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj./makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 895 mg		zupa z cięższych z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 879 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 143 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał.ziel. 5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1460 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 433 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 164 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1200 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 429 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 164 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 396 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2148 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1177 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-13 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka zielona 20 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 328 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 164 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 80 g masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 473 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2292 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1316 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i ryby /makreła/ 100 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 801 mg	zupa grycikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 129 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 37 mg	zupa z ciemierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 932 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 161 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 293 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1897 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1108 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 343 mg	kisiel z borówką amerykań. 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 100 g (JAJ, MLE, GLU,) sałatka zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 310 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 57 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 246 mg	herbata zielna b/c 150 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1456 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 198 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 838 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-14 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 104 mg		kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 242 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 208 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 629 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 506 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 808 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 151 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 230 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 441 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2195 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1252 mg
	niskoreszkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 523 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 751 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 229 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 417 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1244 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-14 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 473 mg	kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 155 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 749 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 221 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 500 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2290 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1433 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 70 g (MLE,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 126 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 43 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziem. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 250 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 80 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1834 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 278 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 496 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 330 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g (SEL,) sos jarzynowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 100 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 128 mg	jabłko pieczone 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 244 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1503 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 759 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	Podstawowa	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 543 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chizanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 219 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr.warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2120 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1069 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 761 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 495 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 220 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1101 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 432 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 220 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2023 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1065 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 513 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 435 mg	plątki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 48 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 216 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 449 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2288 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1251 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 390 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 153 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 285 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1728 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 229 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 704 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 281 mg	plątki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 35 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 118 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 232 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1409 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 190 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 682 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z ol' 50 g jablko gotowane 200 g Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 183 mg		zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 909 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 207 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2195 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 579 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jablko gotowane 200 g Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 516 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 274 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 305 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2222 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1266 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 378 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 881 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 274 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 395 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1218 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 441 mg	kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 170 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 200 ml Energia kcal 789 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 262 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 317 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1328 mg	Energia kcal 2254 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1328 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i salaty zielonej ze szczyp. z d.ż. ol. 50 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 105 mg	zupa grysikowa 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 205 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy, 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 17 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1866 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 364 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. z wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka zielona 10 g jabłko gotowane 150 g Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 192 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpeciki wieprzowe 2szt 80 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 20 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 70 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 148 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 245 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1552 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 224 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 726 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 203 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony w pieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczki czerwonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 928 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 494 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob.warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 274 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 972 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 418 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 362 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2148 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1002 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 440 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 484 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 397 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1060 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 423 mg	budyn z borówką amerykańską 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 93 mg	zupa koperkowa z makaronem 300 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 214 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 349 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2285 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1157 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) galaretka drobiowa z warzywami 200 g (SEL,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 143 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 115 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 36 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 165 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 331 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 1 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1803 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 252 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 423 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 358 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 258 mg	budyn z borówką amerykańską 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 56 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 122 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 307 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1539 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 221 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 749 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-18 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marinowanych z majz ziel pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z d z ol 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 291 mg		barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 250 g (MLE,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 140 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 266 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryb y /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 166 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 813 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) miód naturalny 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 886 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 559 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 250 g (MLE,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 611 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 220 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 408 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1277 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 480 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 679 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 233 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 462 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2139 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1265 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-18 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) salata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 518 mg	kasza kukurydziana z dżemem truskawk. 200 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 226 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 320 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 671 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 510 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2307 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1484 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z majz ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 103 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) risotto warzywne z brązowego ryżu 250 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 234 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 100 g (MLE,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 399 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 42 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1688 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 511 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 350 mg	kasza kukurydziana z dżemem truskawk. 150 ml (MLE,) Energia kcal 146 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 150 g (MLE,) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 70 g (SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 110 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 268 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1323 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 776 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 200 g (MLE,) Energia kcal 689 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 121 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOU, GOR, GLU, SEL,) paprykarz wieprzowy 110 ml (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z selera,jablka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 951 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 259 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 51 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 494 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 408 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 227 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 394 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1092 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 419 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 227 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g lane kluski na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 435 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2129 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1145 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurudziana z częstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 419 mg	ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 164 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 72 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 808 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 216 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z roszponki 20 g lane kłuski na mleku 230 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 523 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 445 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2302 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1291 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g salatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 394 mg	zupa ryżowa diet. 200 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 78 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) paprykarz wieprzowy 110 ml (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z selera, jabłka z jog.natur. 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 900 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 247 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z roszponki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1850 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 245 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 748 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzośkwini 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) salatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurudziana z częstkami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 429 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 224 mg	ryż na ml. z borówkami 150 g (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 125 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z roszponki 10 g lane kłuski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 280 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1631 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 247 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 756 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 689 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 228 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkiem 250 g (SOJ, MLE,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 202 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 388 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2163 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 58 g Sód 912 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 548 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 250 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 192 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 391 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1225 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 455 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 199 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 427 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z jabłkiem 100 g Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2072 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1175 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 476 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 350 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 206 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 250 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1258 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 100 g Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 98 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 364 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 10 mg	chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 178 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 7 mg	Energia kcal 1803 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 272 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 535 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 220 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 150 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 144 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 278 mg	drożdżówka z jabłkiem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 47 mg	Energia kcal 1422 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 748 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego i szczypioru 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 188 mg		zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 886 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 434 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 473 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 787 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2133 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1081 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) salatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 413 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 787 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 250 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 406 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1053 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GOR, GLU,) salatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 473 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 754 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 219 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salata zielona 20 g Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 347 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2207 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1235 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) salatka z ogórka świeżego i szczypioru 80 g Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 41 mg	zupa grycikowa 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) peczak got. 210 g sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 156 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 91 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1804 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 242 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 410 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g zacierka na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 256 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 70 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 120 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 197 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1444 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 200 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 644 mg
2026-02-22 niedziela	Podstawowa	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 222 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 343 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) pasta z jajka i kiebasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 112 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2121 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 752 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	Łatwo strawna	kakao 250 ml (<i>SOJ, MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 472 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso mielone wieprzowe 100 g (<i>SEL,</i>) sos jarzynowy 50 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 431 mg	kefir 220 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1240 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 486 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso mielone wieprzowe 100 g (<i>SEL,</i>) sos jarzynowy 50 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 430 mg	kefir 220 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2056 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1253 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (<i>SOJ, MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 507 mg	budyń 200 ml (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso mielone wieprzowe 100 g (<i>SEL,</i>) sos jarzynowy 50 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 250 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 280 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 465 mg	kefir 220 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1372 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z ol. 50 g Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 393 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 115 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 36 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jajaz jog.nat. 150 g (JAJ, MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 326 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiebasy krak. z ziel.pietr.z j.nat. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 97 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1804 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 235 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 932 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 246 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 70 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 142 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 357 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 248 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1388 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 211 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 641 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz. z szynką dr.,selerem,warzywami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 143 mg		zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot wieloowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 778 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 187 mg		herbata zielna b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 148 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2167 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 604 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 417 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloowocowy z cytryną 250 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 163 mg		herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 404 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1109 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 439 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 168 mg		herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 439 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2170 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1172 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-13 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 405 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 250 g (MLE,) Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 83 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wielowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 168 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 70 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 342 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2303 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1154 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salatka z roszponki 20 g Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 11 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 34 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot wielowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 183 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 38 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałata ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1791 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 253 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 279 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) salatka z roszponki 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 370 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 259 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot wielowocowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 100 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 269 mg	rogal z marmoladą 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 63 mg	Energia kcal 1562 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 212 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 744 mg

Oznaczenia alergenów:

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