

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-15 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z papryki ś w. rukoli, słonecz. ol. 80 g Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 98 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą/fas.szp.bruks .kal./ 350ml (MLE, SEL,) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 281 mg			herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 370 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 336 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 840 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 753 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 501 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 330 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 398 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 301 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1320 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-15 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 441 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 243 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 300 g Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 421 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 344 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1195 mg
	Dieta z ogr. 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 koperkiem 60 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z papryki i s.w. rukoli, słonecz. ol. 80 g Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 38 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą/fas.szp.bruks.kal./ 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 253 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. 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 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 310 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 17 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1812 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 254 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 456 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel. pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 268 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g marchewka gotowana 150 g sur. z kapusty czerwonej i jabłko z ol. 150 g kompot wieloo. woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 997 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 286 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzośkami 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 11 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 579 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr. /N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 524 mg		zupa koperkowa z ziemn. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot wieloo. woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 833 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 266 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzośkami 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 357 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 300 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1161 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 535 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 234 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka goto wana 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 270 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2055 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 916 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 pieczarek mar.z jog.nat z ziel.pietr. 90 g (JAJ, MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczypt. z ol.z ol. 50 g Energia kcal 313 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 89 mg	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza gryczana got. 180 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 930 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 175 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 11 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1831 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 257 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 392 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-17 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 159 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 849 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 325 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego ze ś wieżym ogórkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 113 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 599 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 447 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 539 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 403 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2136 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1072 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-17 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 98 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 231 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 119 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 224 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 429 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2145 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 885 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 85 mg	płatki owsiane z ml. 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 165 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 22 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, jabłko z jog.natur. 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 104 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 241 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego ze świeżym ogórkiem 90 g (MLE,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 41 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 45 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1823 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 247 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 529 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-18	poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz, fasola czer w.,brokuł,jajo,maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 132 mg		zupa ogórkowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) pierogi leri we z masłem. 350 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi,jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 522 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 111 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 336 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 52 g Sód 952 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 451 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 166 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 70 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 358 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2129 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 282 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1162 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-18 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 553 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 188 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 166 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezd/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko goto wane 250 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 611 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 398 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2148 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 340 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 940 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. z ol. 50 g Energia kcal 311 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 15 mg	zupa ryżowa 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 33 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 791 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 420 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. 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 z indyka N.Maxpol /bezd/ 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 98 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 141 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1861 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 257 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 576 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-19 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z roszponki 20 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 583 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 379 mg		zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) marche wka zasmażana z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 886 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 450 mg			herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 568 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 108 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 2124 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1027 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 692 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 444 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 736 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 263 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 602 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 431 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 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 2116 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1229 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-19 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 481 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 263 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 448 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1283 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 tuńczyka z olejem 100 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 330 mg	budyń bez cukru 300 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 165 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 62 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kalefior z wody 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 179 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 100 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 43 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1815 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 246 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 710 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-20 środa	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., ston. i d.z ol. 80 g Energia k cal 536 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 36 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) paprykarz wieprzowy /dusz./ 110 ml (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 1025 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 38 g Węgiel wodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 362 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 451 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 207 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 77 g Węgiel wodany ogółem 280 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 681 mg
	Łatwo strawna	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 544 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 374 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 832 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 253 mg			ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 683 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 451 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 302 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1153 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-20 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 427 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 253 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 402 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2106 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1156 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) musztarda 20 g (SOJ, GOR,) kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli, og.ś w., ston. i d.z ol. 80 g Energia kcal 479 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 36 mg	zupa grysikowa 200 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 74 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 21 mg	zupa fasolowa z ziemn. 300 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) paprykarz wieprzowy /dusz./ 110 ml (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 180 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oliwek 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 161 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 10 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1863 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 236 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 308 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-21 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 152 mg		zupa kalafioro wa z l.c.bez śmietany 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyny wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 360 mg			herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 88 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 64 g Węgielwodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 744 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 450 mg		zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 251 mg			herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 418 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgielwodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 70 g Węgielwodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1263 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-21 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 486 mg		zupa koperkowa wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 250 mg			herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kieb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 382 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1262 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,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 89 mg	zupa jarzynowa wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 300 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 118 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 34 mg	zupa kalafiorowa wa z l.c.bez śmietany 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g surówka z selera,jabłko z jog.natur. 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 278 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,) ser żółty 30 g (MLE,) kieb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki s wiezej i koperku 50 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 391 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 1 mg	Energia kcal 1818 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 246 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 798 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-22 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 533 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 75 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 495 mg		zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z marchie wki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g suró wka z kiszzonej kapusty 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 773 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 123 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 18 g Sód 388 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemk z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 98 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał. ziel. 5g. 1 szt (MLE,) Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 24 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 65 g Węgiel wodany ogółem 309 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmo wy 35 g Sód 1389 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) połud wica dr. /N.Maxpol/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 702 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 530 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.) /march. pietr. sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar. pi. sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z marchie wki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 699 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 113 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 338 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 70 g masło 10 g (MLE,) dżemk z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 530 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 73 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 350 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 289 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 1405 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-22 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g połęd wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko 250 g Energia k cal 698 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 478 mg		zupa jarzyno wa z makar. dietet. (zabiel./march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z marche wki i jabłka z siemieniem lniowym 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 699 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 338 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 568 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 421 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1424 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g Energia k cal 395 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 447 mg	zupa ryżo wa 250 ml (MLE, SEL,) Energia k cal 130 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 33 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z kiszanej kapusty 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 704 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 284 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,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 280 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 7 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 5 g Energia k cal 244 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 379 mg	Energia kcal 1837 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 260 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1154 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-23 sobota	Podstawowa	ka wa 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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z oli. 50 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 88 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 161 mg		zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzowe 2szt /gotowane w/ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana w wana 150 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z oli. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 919 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 141 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 302 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 kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 13 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2136 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 304 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 551 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 448 mg		zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzowe 2szt /gotowane w/ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana w wana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 849 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 128 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 267 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 77 g Węgiel wodany ogółem 295 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1163 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-23 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 387 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) półpecki wieprzo we 2szt /gotow. 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marche wka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 266 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 629 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 407 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2112 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1135 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 90 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 48 mg	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa koperkowa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) półpecki wieprzo we 2szt /gotow. 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty czerwonej i jabłkami z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 183 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. 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 półmiękkę 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 90 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1805 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 69 g Węgiel wodany ogółem 234 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 436 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-24 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 576 mg		zupa brokuła wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 935 mg			herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem kuk.gr. og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 315 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1827 mg
	Łatwa strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 467 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 219 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10g (MLE,) południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1113 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-15 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 124 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 427 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 119 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 224 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 335 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1076 mg
	Dieta z ogr. przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 385 mg	płatki owsiane z ml. 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 165 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 22 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 652 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 33 g k.w. 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,) jajko na półmiękką 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 36 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1820 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 227 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1285 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,