

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|-------------------------|--|---|--|--|-----------------------|---|--------------------------------------|
| 2026-03-16 poniedziałek | Podstawowa | kawa 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.św. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na ml. z rodzynkami i prażonym słonecz. 250 ml (MLE, GLU,) | | zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 ml (MLE, SEL,) zraz mielony wp.duszone w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty i czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g | jogurt owocowy 150 g (MLE,) |
| | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na ml. z rodzynkami i prażonym słonecz. 250 ml (MLE, GLU,) | | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) | jogurt owocowy 150 g (MLE,) |
| | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g jabłko gotowane 200 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) | | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) | jogurt owocowy 150 g (MLE,) |
| | z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g | ryż na ml. z bananem 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEŻ, ORZ,) | zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 200 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | jabłko gotowane 250 g | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) | jogurt owocowy 150 g (MLE,) |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|-------------------------|---|---|--|--|-----------------------|---|--|
| 2026-03-16 poniedziałek | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g | zupa ryżowa 300 ml (<i>MLE, SEL,</i>) | zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 ml (<i>MLE, SEL,</i>) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (<i>SEL,</i>) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) kasza jęczmienna got.z warzyw. 200 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | jabłko 250 g | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) jajko na pół-miękko 70 g (<i>JAJ,</i>) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<i>SOJ, GÓR, GLU,</i>) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g | jogurt naturalny 160 g (<i>MLE,</i>) |
| | łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło 5 g (<i>MLE,</i>) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza manna na ml. z rodzynkami i prażonym słonecz. 150 ml (<i>MLE, GLU,</i>) | ryż na ml. z bananem 150 g (<i>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) | zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g (<i>SEL,</i>) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) kasza jęczmienna got.z warzyw. 80 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) surówka z marchewki i jabłka 100 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml | jabłko gotowane 100 g | herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło 5 g (<i>MLE,</i>) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (<i>SOJ, GÓR, GLU,</i>) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 100 ml (<i>MLE,</i>) dżemik z czarnych porzeczek 25 g | jogurt owocowy 150 g (<i>MLE,</i>) |
| 2026-03-17 wtorek | Podstawowa | kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego i ryby /makreła/ 90 g (<i>MLE,</i>) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko 200 g | | zupa grysikowa 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (<i>SOJ, GOR, GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jęczmienna na mleku 320 ml (<i>MLE, GLU,</i>) | herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (<i>JAJ, MLE, GLU,</i>) |
| | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (<i>MLE,</i>) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g | | zupa grysikowa diet. 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | | 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 jęczmienna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU,</i>) | drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (<i>JAJ, MLE, GLU,</i>) herbata zielona b/c 250 ml |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|---|--------------|---|--|
| niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (<i>MLE,</i>) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) jabłko gotowane 300 g | | zupa grzybkowa diet. 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso wieprzowe w jarzynie/duszona/ 110 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<i>MLE, GLU,</i>) | drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (<i>JAJ, MLE, GLU,</i>) herbata zielona b/c 250 ml |
| z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego | kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (<i>MLE,</i>) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g | kasza kukurydziana z rodzynkami 200 g (<i>MLE,</i>) | zupa grzybkowa diet. 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) mięso wieprzowe w jarzynie/duszona/ 110 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | kisiel 250 g | 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 | drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (<i>JAJ, MLE, GLU,</i>) herbata zielona b/c 250 ml |
| Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 100 g (<i>MLE,</i>) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g | zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 ml (<i>MLE, SEL,</i>) | zupa grzybkowa 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (<i>SOJ, GOR, GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | jabłko 300 g | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g jajko na twardo 70 g (<i>JAJ,</i>) | chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło 5 g (<i>MLE,</i>) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 5 g |

2026-03-17 wtorek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|-------------------|--------------------------------|---|---|---|--------------|---|---|
| 2026-03-17 wtorek | Łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 150 g | kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g (MLE,) | zupa grzykowa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml | kisiel 150 g | herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) | herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) |
| | Podstawowa | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) | | krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | 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 roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) | jogurt owocowy 150 g (MLE,) |
| | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) | | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) | jogurt owocowy 150 g (MLE,) |
| 2026-03-18 środa | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) | | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g jabłko gotowane 300 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) | jogurt owocowy 150 g (MLE,) |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|--|---|-----------------------|---|--|
| z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) | płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszon y/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | jabłko gotowane 250 g | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g | jogurt owocowy 150 g (MLE,) |
| 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 1 1/2sztz jog. nat 100 g (JAJ, MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g | zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 300 ml (MLE, GLU, SEL,) | krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszon y/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i chrizanu 150 g (SO2, MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | jabłko 250 g | 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/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g | jogurt naturalny 160 g (MLE,) |
| Łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) | płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) | krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszon y/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchewki i jabłka 70 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml | jabłko gotowane 100 g | kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 40 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g | jogurt owocowy 150 g (MLE,) |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---------------------|--|--|---|--|--------------|--|-----------------------------|
| 2026-03-19 czwartek | Podstawowa | kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr.kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabłko pieczone 200 g | | barszcz czerwony z fasolą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) kotlet drobiowy panierowany 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) | kefir 220 g (MLE,) |
| | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE, SEL,) miód naturalny 50 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g | | zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) | kefir 220 g (MLE,) |
| | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 90 g miód naturalny 50 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 250 g | | zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 90 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) | kefir 220 g (MLE,) |
| | z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 50 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g | Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (MLE,) | zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | kisiel 250 g | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) | kefir 220 g (MLE,) |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---------------------|---|--|---|--|--------------|---|-------------------------------------|
| 2026-03-19 czwartek | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU</i>) masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g jajko na twardo 70 g (<i>JAJ</i>) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g | zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 200 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) | barszcz czerwony z fasolą 'Jaś' 350 ml (<i>SOJ, MLE, GLU, SEL,</i>) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | jabłko 200 g | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU</i>) masło 10 g (<i>MLE</i>) ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g | kefir 220 g (<i>MLE</i>) |
| | łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml (<i>MLE, GLU</i>) bułka pszenna weka 40 g (<i>GLU</i>) masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 150 g płatki owsiane na mleku 150 ml (<i>MLE, GLU</i>) | Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 150 g (<i>MLE</i>) | zupa ryżowa diet. 150 ml (<i>MLE, SEL</i>) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 50 g (<i>MLE</i>) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml | kisiel 150 g | kawa zboż. z ml. 150 ml (<i>MLE, GLU</i>) bułka pszenna weka 50 g (<i>GLU</i>) masło 10 g (<i>MLE</i>) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<i>MLE, GLU</i>) | sok bobo frut 175 ml |
| 2026-03-20 piątek | Podstawowa | kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i>) chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU</i>) pasta z jajka i ryb z maj. /makreła/ 90 g (<i>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</i>) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) | | zupa grochowa z ziemn. 350 ml (<i>SOJ, GOR, GLU, SEL,</i>) ryż na ml. z musem jabłkowym 350 g (<i>MLE</i>) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU</i>) masło 10 g (<i>MLE</i>) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (<i>MLE</i>) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g | jogurt brzoskwinia z marakują 150 g |
| | łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE</i>) jajko na pół-miękko 70 g (<i>JAJ</i>) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) | | zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ryż na ml. z musem jabłkowym 350 g (<i>MLE</i>) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE</i>) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (<i>MLE</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<i>MLE</i>) | jogurt brzoskwinia z marakują 150 g |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|---|---|-----------------------|--|--|
| niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) | | zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) | jogurt brzoskwinia z marakują 150 g |
| z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego | kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) | Kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) | zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | jabłko gotowane 250 g | herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g | jogurt brzoskwinia z marakują 150 g |
| 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/makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g | zupa grysikowa 250 ml (MLE, GLU, SEL,) | zupa grochowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż brązowy z warzywami 180 g (SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | jabłko 250 g | herbata zielna b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g | jogurt naturalny 160 g (MLE,) |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|-------------------|--------------------------------|---|---|--|-----------------------|--|-------------------------------------|
| 2026-03-20 piątek | Łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) | Kasza manna z cząstkami banana 150 g (MLE, GLU,) | zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 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 b.cukru 150 ml | jabłko gotowane 100 g | herbata zielna b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel.pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) | jogurt brzoskwinia z marakują 150 g |
| | Podstawowa | kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) | | zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, 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 Coleslaw (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) sałatka makaronowa z szyn.wp.pap.piecz.z.maj./bezgl/ 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszonek 20 g | jogurt truskawkowy 150 g |
| | Łatwo strawna | kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) | | zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kieb.krak.drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszonek 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) | jogurt truskawkowy 150 g |
| 2026-03-21 sobota | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) | | zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kieb.krak.drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszonek 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g | jogurt truskawkowy 150 g |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|--|-----------------------|--|--|
| z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego | kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g | budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) | zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | jabłko gotowane 200 g | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kieb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) | jogurt truskawkowy 150 g |
| 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 sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z olz ol 50 g | budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) | zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | jabłko 250 g | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kieb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g | jogurt naturalny 160 g (MLE,) |
| Łatwo strawna małego dziecka | herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) | budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) | zupa koperkowa z l.c 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 70 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml | jabłko gotowane 150 g | herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kieb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) | jogurt truskawkowy 150 g |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|----------------------|--|---|--|---|-----------------------|--|------------------------------|
| 2026-03-22 niedziela | Podstawowa | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) | | zupa ogórkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszoney/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera, jabłka, marchwi z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. ziel. pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) | jogurt z brzoskwiniami 120 g |
| | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) | | zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszoney/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) | jogurt z brzoskwiniami 120 g |
| | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) | | zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszoney/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jabłko 250 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) | jogurt z brzoskwiniami 120 g |
| | z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) | kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) | zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszoney/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | jabłko gotowane 200 g | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) | jogurt z brzoskwiniami 120 g |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|-------------------------|---|--|--|---|-----------------------|--|---|
| 2026-03-22 niedziela | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i> ,) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) ser żółty 30 g (<i>MLE</i> ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL</i> ,) Sałatka z pomidora i papryki z koper. 80 g | zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 200 ml (<i>MLE, SEL</i> ,) | zupa ogórkowa z ryżem 350 ml (<i>MLE, SEL</i> ,) gulasz wieprz. /dusz./bezgl/ 110 g (<i>MLE, SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, jabłka i marchewki z jog.nat. 150 g (<i>MLE, SEL</i> ,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | jabłko 300 g | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i> ,) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) jajko na twardo 70 g (<i>JAJ</i> ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<i>SOJ, GOR, GLU</i> ,) sałata zielona 20 g | kefir 220 g (<i>MLE</i> ,) |
| | łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) bułka pszenna weka 60 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (<i>GOR, GLU, SEL</i> ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g makaron na mleku 150 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) | kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<i>MLE</i> ,) | zupa ryżowa diet. 150 ml (<i>MLE, SEL</i> ,) gulasz wieprz. /dusz./bezgl/ 80 g (<i>MLE, SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml | jabłko gotowane 150 g | kawa zboż. z ml. 150 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) bułka pszenna weka . 60 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (<i>SOJ, GOR, GLU</i> ,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) | jogurt z brzoskwiniami 120 g |
| 2026-03-23 poniedziałek | Podstawowa | kawa zboż. z ml. 200 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i> ,) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g (<i>MLE</i> ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g | | zupa brokułowa z l.c 350 ml (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL</i> ,) kotlet mielony wieprz. 110 g (<i>JAJ, GLU</i> ,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z bura czka czerwonego z maj. 150 g (<i>JAJ, GOR</i> ,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (<i>GLU</i> ,) chleb żytni razowy 50 g (<i>GLU</i> ,) masło 10 g (<i>MLE</i> ,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g | herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g |
| | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU</i> ,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE</i> ,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (<i>MLE</i> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g | | zupa jarzynowa z l.c /diet./march.sel.pietr./ 350 ml (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL</i> ,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (<i>SEL</i> ,) sos koperkowy 50 g (<i>MLE, GLU, SEL</i> ,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i> ,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE</i> ,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<i>MLE</i> ,) | herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|--|-----------------------|--|--|
| niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | 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 płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) | | zupa jarzynowa z l.c /dieta./march.sel.pietr./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) | herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g |
| z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego | kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) 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 | ryż na ml. z musem truskawkowym 200 g (MLE,) | zupa jarzynowa z l.c /dieta./march.sel.pietr./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | jabłko gotowane 200 g | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g | herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g |
| 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 papryki świeżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g | zupa ryżowa 250 ml (MLE, SEL,) | zupa brokułowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraczka czerwonego z olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml | jabłko 200 g | herbata 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 sałatka z roszponki 5 g | herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 5 g |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|-------------------------|--------------------------------|--|---|---|-----------------------|--|--|
| 2026-03-23 poniedziałek | Łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) | ryż na ml. z musem truskawkowym 150 g (MLE,) | zupa jarzynowa z l.c /dieta./march.sel.pietr./ 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 80 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml | jabłko pieczone 100 g | herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) | herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g |
| | Podstawowa | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem kuk.gr. og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z olz ol. 50 g jabłko gotowane 250 g | | zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml | | herbata 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/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g | kefir 220 g (MLE,) |
| | Łatwo strawna | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 200 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) | | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml | | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) | kefir 220 g (MLE,) |
| 2026-03-24 wtorek | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g | | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml | | 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 ryż na mleku 350 ml (MLE,) | kefir 220 g (MLE,) |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|-------------------|--|--|---|---|------------------------------------|---|-----------------------------|
| 2026-03-24 wtorek | z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żołądkowego | kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb. z ywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g | kisiel 250 g | zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml | jabłko gotowane 250 g | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) | kefir 220 g (MLE,) |
| | 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. z ywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g | zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 250 ml (MLE, GLU, SEL,) | zupa z ciecierzycy z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml | jabłko 250 g | herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g | kefir 220 g (MLE,) |
| | Łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. z ywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko gotowane 150 g | kisiel z borówką ameryk. 150 ml | zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml | surówka z marchewki i jabłka 100 g | kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./NMaxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) | sok bobo fruit 175 ml |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------------------|--|---|---|---|-----------------------|---|--|
| 2026-03-25 środa | Podstawowa | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (<i>JAJ, MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z ogórka św. i salaty zielonej 80 g kasza manna z częstkami banana i rodzynk. 250 g (<i>MLE, GLU,</i>) | | zupa solferino z ziemniakami 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) naleśniki z serem białym 2 szt (<i>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) bita śmietana 50 g (<i>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) mus truskawkowy 50 g sur. z marchewki, jabłka i brzoskwini z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | | kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g | herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał.ziel. 5g. 1 szt (<i>MLE,</i>) |
| | Łatwo strawna | kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) południca dr./N.Maxpol/ 50 g miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g kasza manna z częstkami banana i rodzynk. 250 g (<i>MLE, GLU,</i>) | | zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) gulasz wieprzowy /duszoney/ 110 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ryż z warzywami 210 g (<i>SEL,</i>) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (<i>MLE, GLU,</i>) | herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel. 5g. 1 szt (<i>SOJ, MLE, GOR, GLU,</i>) |
| | niskoresztkowa z ogr. tłuszczu | kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Kasza manna z częstkami banana 250 g (<i>MLE, GLU,</i>) | | zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) gulasz wieprzowy /duszoney/ 110 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ryż z warzywami 210 g (<i>SEL,</i>) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) | herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel. 5g. 1 szt (<i>SOJ, MLE, GOR, GLU,</i>) |
| | z ogr. substancji pobudz. wydź. soku żołądkowego | kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Kasza manna z częstkami banana 200 g (<i>MLE, GLU,</i>) | budyń 200 ml (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) | zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) gulasz wieprzowy /duszoney/ 110 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ryż z warzywami 180 g (<i>SEL,</i>) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | jabłko gotowane 200 g | herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g | herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel. 5g. 1 szt (<i>SOJ, MLE, GOR, GLU,</i>) |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------------------|---|--|---|--|-----------------------|---|---|
| 2026-03-25 środa | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) pasta z jajka i kiełbasy krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 90 g (<i>JAJ, MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g | budyń bez cukru 250 ml (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) | zupa solferinoz ziemniakami 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ryż brązowy z warzywami 180 g (<i>SEL,</i>) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml | jabłko 200 g | herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g | chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło 5 g (<i>MLE,</i>) ser żółty 30 g (<i>MLE,</i>) sałata zielona 10 g herbata zielona b/c 250 ml |
| | łatwo strawna małego dziecka | kawa zboż. z ml. 150 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło 5 g (<i>MLE,</i>) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Kasza manna z cząstkami banana 150 g (<i>MLE, GLU,</i>) | budyń 150 ml (<i>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</i>) | zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ryż z warzywami 100 g (<i>SEL,</i>) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml | jabłko gotowane 100 g | herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło 5 g (<i>MLE,</i>) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (<i>MLE, GLU,</i>) | herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (<i>SOJ, MLE, GOR, GLU,</i>) |