

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka mak.ryż. z tuńczykiem kuk.gr. og.kons. maj 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 121 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 340 mg		zupa z diecierzycy z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 250 g (MLE,) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 147 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 244 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z brzośki 25 g Szynek drob. N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 74 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2156 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 354 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 727 mg
	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka gotowa wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 g (JAJ, MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 99 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 510 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 124 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 348 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z brzośki 25 g Szynek drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 69 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 300 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1288 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-18 piątek		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 390 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa z decierzycy z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami brzozy 210 g (SEL,) surówka z marchwi jabłkami i selerami 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 341 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1801 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 258 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 833 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	D05. latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 300 g lane kluski na mleku 300 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 689 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 466 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 735 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 348 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z brzosk wiń 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300 g (MLE, GLU,) Energia k cal 602 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 434 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia k cal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 343 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1316 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g jabłko pieczone 100 g Energia k cal 280 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 190 mg	kasza kukurydziana na mleku 100 ml (MLE,) Energia k cal 77 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 36 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem truskawkowym 150 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 100 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia k cal 404 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 145 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g kasza manna na mleku 100 g (MLE, GLU,) dżemik z brzosk wiń 25 g Energia k cal 285 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 181 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1145 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 180 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 616 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z oli. 70 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 19 mg	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 200 g (MLE,) Energia kcal 239 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 59 mg	zupa ziemniaczana dietet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musiem truskawkowym 250 g (MLE,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 231 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 50 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z brzośkami 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 75 mg	jogurt owocowy 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1817 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 448 mg
		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczyptki i koperku 80 g Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 77 mg		zupa ogórkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. warzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 443 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got. 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 671 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 260 mg	jogurt z brzośkami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2061 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 781 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 456 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszone/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot truskawki 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 220 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 447 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 286 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1124 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczyptorku i koperku 80 g Energia kcal 300 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 15 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa ogórkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszone/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawki 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 443 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 87 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1822 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 257 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 604 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	D05. latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 432 mg		zupa ryżowa diet. 350 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot truskawki w wy. z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 215 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko 200 g Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 431 mg	jogurt z brzoskwiniami 1 szt 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 2134 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1079 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 175 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 155 mg	płatki o w.s. na mleku z bananem i rodzynkami 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 24 mg	zupa ryżowa diet. 100 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot truskawki w wy. z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 117 mg	jabłko pieczone 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 60 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 218 mg	jogurt z brzoskwiniami 1 szt 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 1061 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 40 g Węgiel wodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 518 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) miód naturalny 25 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 298 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 16 mg	płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 48 mg	zupa ogórko wa z ryżem 250 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 150 g sur. wielowarzynowa z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 349 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 87 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1645 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 230 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 505 mg
2026-09-20 niedziela	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 105 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą b. cukru 250 ml Energia kcal 939 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 331 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g makaron ś.widerki na mleku 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 385 mg	jogurt o wocu 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 884 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-20 niedziela	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 g (MLE,) Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 487 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 164 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z roszponki 20 g makaron świderki na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 364 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2100 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 282 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1078 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 45 mg	zupa grysiko wa diet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 23 mg	zupa fasolo wa z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 180 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaja z jog.nat 150 g (JAJ, MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 882 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 318 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1805 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 254 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 460 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-20 niedziela	D05.iatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 90 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 g (MLE,) jabko goto wane 300 g Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 467 mg		zupa koperko wa z ziemn. 350 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot.jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 96 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 153 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z roszponki 20 g makaron ś widerki na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 102 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 456 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2119 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 59 g Węgielwodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1139 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 20 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) sałata zielona 5 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 28 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 205 mg	kasza manna na mleku 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 15 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa koperko wa z ziemn. 100 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 80 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot.jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 43 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 85 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z roszponki 10 g Energia kcal 208 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 30 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 145 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1106 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 42 g Węgielwodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 555 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-20 niedziela	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 40 mg	kasza manna na ml. z musem z kiwi 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 177 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg	zupa ziemniaczana dietet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 745 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 321 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) dżemik z brzośki 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 276 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1 mg	jogurt o wocu wy 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1710 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 244 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 493 mg
2026-09-21 poniedziałek	D01.Podstawowa	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kielbasą podl. 350 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) jabłko gotowane 300 g Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 108 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe got. z masłem. 350 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka sezonowa z kap. pek., rzodkiewki, papryki i ogórka ś.w.mar.ol 150 g kompot truskawkowy 250 ml Energia kcal 822 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 181 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki o wsię na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 73 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał. ziel. 5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 2169 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 770 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 863 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 492 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 236 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 303 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 pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2098 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1218 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni kielbasą podl. 350 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 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 kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ryż z warzywami brązowy 180 g (SEL,) surówka sezonowa z kap. pek., rzodkiewki, papryki i ogórka ś.w.mar.ol 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 175 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 282 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 15 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 5 g Energia kcal 244 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	Energia kcal 1889 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 236 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 727 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	D05. łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 g (MLE) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 432 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 236 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 360 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 pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 340 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1215 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g ryż na mleku 100 g (MLE) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 181 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 100 g (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe got. z masłem. 100 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot truskawek z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 235 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 92 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 277 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 178 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1114 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 39 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 693 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 5 mg	budyń 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa kalafiorowa z ziemni. i śmietaną 250 g (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe got. z masłem. 250 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 120 g kompot truskawek z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 189 mg	kisiel 200 g Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 60 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 14 mg	herbata zielona b/c 200 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1676 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 273 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 468 mg
2026-09-22 wtorek	D01.Podstawowa	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) jajko na półmięko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z d. 80 g Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 150 mg		zupa koperkowa z l.c. 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 204 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego got. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 369 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 305 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 792 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 wtorek	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 475 mg		zupa koperko wa z l.c 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 199 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 512 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 278 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1255 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z papryki św. i ogórka św. z koper. 80 g Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 90 mg	zupa ryżowa 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 33 mg	zupa koperko wa z l.c 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 199 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego got. z olejem 150 g sałata zielona 20 g Energia kcal 300 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 223 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1816 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 274 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 619 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 wtorek	D05. latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 90 g dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko gotowane 300 g Energia kcal 654 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 116 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 436 mg		zupa koperkowa z l.c 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 107 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 199 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 150 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 95 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 475 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2105 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 59 g Węgiel wodany ogółem 327 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1179 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 21 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 154 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 30 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa koperkowa z l.c 150 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 44 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 109 mg	jabłko pieczone 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 178 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 20 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 153 mg	jogurt z brzoskwiniami 1 szt 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 1046 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 37 g Węgiel wodany ogółem 140 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 456 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 wtorek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR ,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia k cal 256 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 89 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE ,) Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa koperkowa z l.c 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprz. /dusz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL ,) ziemniaki gotowane 150 g surówka sezono wa z kap. rzdokie wki, papryki i ogórka s w.mar.ol 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 702 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 201 mg	jabłko pieczone 150 g Energia k cal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) sałatka z buraczka czerwonego got. z maj. 150 g (JAJ, GOR ,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU ,) sałata zielona 20 g Energia k cal 309 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 241 mg	jogurt z brzoskwiniami 1 szt 120 g Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1676 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 239 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 598 mg
2026-09-23 środa	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og. s w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU ,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 529 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 140 mg		zupa szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL ,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera.jabłko z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 787 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 263 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE ,) połowica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 60 g (MLE ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU ,) Energia k cal 554 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 159 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU ,) herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 687 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-23 środa	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 428 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) Bitka zmięsa szynko w. w jarz./diet/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 749 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 266 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 330 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2106 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1149 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 292 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 300 g (MLE, SEL,) Energia kcal 118 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 34 mg	zupa szpinako wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, 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 713 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 242 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 zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 60 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 86 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żytni z masłem, szynką wp,i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1781 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 376 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-23 środa	D05. latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 415 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 438 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1238 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 230 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 180 mg	kasza kukurydziana z dżemem truska wk. 150 ml (MLE,) Energia kcal 146 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa ryżo wa diet. 100 g (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynko w. w jarz./diet/ 80 g (SEL,) ziemniaki goto wane 80 g marche wka gotowana 80 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 141 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 220 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 172 mg	rogal z marmoladą 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 63 mg	Energia kcal 1136 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 147 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 606 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-23 środa	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 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 k cal 369 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 92 mg	kasza kukurydziana z dżemem truska wk. 200 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	zupa szpinakowa z ryżem 250 g (MLE, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 180 g surówka z selera, jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 670 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 242 mg	jabłko 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) polewica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego i ogórka kiszzonego 60 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 287 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 86 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia k cal 1864 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 56 g Węgiel wodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 612 mg
	2026-09-24 czwartek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 606 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 85 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 886 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 33 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 279 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka gor. i ryby kons. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 566 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 343 mg	jogurt o wocu wy 1szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-24 czwartek	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 478 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 869 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 332 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 374 mg	jogurt owocowy 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2163 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1248 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 292 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 19 mg	zupa grysikowa 300 g (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 32 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 858 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 271 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka gor. i ryby kons. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 270 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 68 mg	Energia kcal 1816 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 258 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 666 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-24 czwartek	D05.iatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 472 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) pulpet wieprzo wy /got/ 100 g (<i>JAJ, GLU,</i>) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ziemniaki goto wane 250 g surówka z marchewki i jabłkami z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawki wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 869 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 332 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR,</i>) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 mg	jogurt o wocu wy 1szt 150 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2181 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1240 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE,</i>) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 150 g Energia kcal 229 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 155 mg	kasza manna na ml. z rodzynkami 100 g (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 91 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 36 mg	zupa koperko wa z makaronem 100 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) pulpet wieprzo wy /got/ 80 g (<i>JAJ, GLU,</i>) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ziemniaki goto wane 80 g surówka z marchewki, jabłkami i selerą i siemieniem lnianym 80 g (<i>SEL,</i>) kompot truskawki wy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 205 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE,</i>) jajko na pół-miękko 70 g (<i>JAJ,</i>) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (<i>GOR,</i>) sałata zielona 10 g Energia kcal 263 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 229 mg	jogurt o wocu wy 1szt 150 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1147 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 689 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-24 czwartek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 30 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 40 g sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g jabłko pieczone 200 g Energia k cal 397 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 23 mg	kasza manna na ml. z roczynkami 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 182 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 71 mg	zupa koperko wa z makaronem 250 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzo wy /got/ 90 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 180 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 737 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 233 mg	kisiel 250 g Energia k cal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 323 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 38 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1748 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 246 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 428 mg
2026-09-25 piątek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z paprykii sałaty zielonej z koperkiem 50 g płatki o ws. na mleku z bananem i roczynkami 300ml (MLE, GLU,) Energia k cal 771 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 174 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą/fas.szp.bruks .kal/ 350 g (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 250 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 723 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 277 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) dżemk z brzask wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 376 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 7 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 603 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-25 piątek	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 449 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g (MLE, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 629 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 222 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z brzośki wiń 25 g Szyunka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 g (MLE,) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 367 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1182 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 43 mg	zupa ziemniaczana 250 g (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 175 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g (MLE, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g mizerna z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 230 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 385 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 139 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1789 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 258 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 712 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-25 piątek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 722 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 472 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g (MLE, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 629 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 222 mg		herbata czarna b/cuk. 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 ryż na mleku 350 g (MLE,) Energia k cal 527 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 394 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia k cal 2146 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1232 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 100 ml (MLE, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 332 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 234 mg	budyń czekolado wy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 100 g (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia k cal 305 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 84 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna z w. 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 147 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia k cal 1144 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 162 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 595 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-25 piątek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	budyń czekoladowy 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 169 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 200 g (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 180 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 284 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z brzośki wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 297 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 7 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 1727 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 257 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 554 mg
2026-09-26 sobota	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got. i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr. 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 789 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 g (SOJ, MLE, GLU, SEL,) makaron św.got. z musem jabłko wym 280 g (MLE, GLU,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 162 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) połowica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 387 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1423 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 sobota	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 562 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) makaron ś w.got. z musem jabłko wym 280 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 177 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 427 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2052 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1251 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka got. i pieczarek mar. z jog.nat z ziel.pietr. 90 g (JAJ, MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 592 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa z socze wicy z ziemn. 350 g (SOJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzy wami brązo wy 180 g (SEL,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 891 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 248 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka jarzynowa z olejem 150 g (SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 298 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 152 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 1801 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 271 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1134 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 sobota	D05. latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko goto wane 250 g Energia kcal 710 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 467 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) makaron ś w.got. z musem jabłko wym 280 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 133 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 177 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) jabłko 230 g Energia kcal 710 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 466 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2106 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 379 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1196 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 229 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 112 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 g (MLE, GLU, SEL,) makaron ś w.got. z musem jabłko wym 150 g (MLE, GLU,) sur. z marche wki.jabłka i ananasa z rodzynkami 100 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 318 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 93 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata z roszponki 10 g kasza manna na mleku 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 205 mg	jogurt z brzoskwiniami 1 szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1065 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 176 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 522 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 sobota	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 40 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 338 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 223 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 67 mg	zupa ziemniaczana dietet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) makaron ś w.got. z musem jabłko wym 220 g (MLE, GLU,) sur. z march wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 200 ml Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 143 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszonek 20 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 84 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1554 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 637 mg
2026-09-27 niedziela	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g makaron ś widerki na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 202 mg		zupa brokułowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g march wka zasmażana z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 279 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 42 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 525 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-27 niedziela	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron ś widerki na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 445 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 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 kcal 755 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 260 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 581 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 422 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1128 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 9 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 300 g (MLE, SEL,) Energia kcal 118 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 34 mg	zupa brokuło wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 166 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 52 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1730 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 244 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 333 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-27 niedziela	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron ś widerki na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 700 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 482 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 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 kcal 755 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 260 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 421 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2135 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1164 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata z cukrem/bezgl/ 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 54 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 54 mg	zupa koperko wa z ryżem 150 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 80 g marche wka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 145 mg	jabłko pieczone 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 220 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 173 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1102 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 152 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 430 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-27 niedziela	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) miód naturalny 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 60 g Energia k cal 270 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 16 mg	kasza kukurydziana z gruszką i słonecz. 200 g (MLE) Energia k cal 239 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 59 mg	zupa koperko wa z ryżem 250 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 180 g marche wka goto wana 120 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 200 ml Energia k cal 631 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 218 mg	jabłko pieczone 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 60 g Energia k cal 341 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 41 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia k cal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1675 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 239 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 339 mg
2026-09-28 poniedziałek	D01.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. z szynką dr., selerem, warzy wami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 528 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 165 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wą z di wek 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 770 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 151 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 279 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 592 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 94 mg	bulka pszenna50g, masło5g, ser żółty30g,sał.ziel.5g. 1 szt (MLE,) herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 50 g Sód 946 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-28 poniedziałek	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemk z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 401 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 244 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 417 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1249 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 359 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 21 mg	zupa jarzyno wa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 36 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oli wą z di wek 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 169 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 13 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka z serem żółtym i ogórkiem kisz. sał ziel 1 szt (MLE, GLU,) Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 354 mg	Energia kcal 1813 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 254 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 597 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-28 poniedziałek	D05. łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g dżemik z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 g (MLE) jabłko pieczone 250 g Energia k cal 709 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 454 mg		krupnik z kaszy jęcz. vege 350 g (GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 756 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 231 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia k cal 470 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 369 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 pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1241 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. (150 porcje) 250 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 100 g (MLE) Energia k cal 265 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 233 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 100 g (MLE,) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 33 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 70 g (SEL,) ziemniaki goto wane 90 g suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia k cal 402 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 129 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia k cal 170 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 151 mg	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 pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1164 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 156 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 734 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-18 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-28 poniedziałek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 60 g Energia kcal 334 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 18 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g (MLE,) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 66 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 250 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 90 g (SEL,) ziemniaki goto wane 150 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot borowik wo-truskawki wycytrynowe b.cukru 250 ml Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 208 mg	kisiel 200 g Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 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 Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1586 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 228 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 492 mg