

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-18 wtorek	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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g makaron ś widerki na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 678 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 726 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 725 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 153 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszonek 20 g Energia k cal 515 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 273 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2198 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 68 g Węgielwodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1324 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron ś widerki na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 700 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 528 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 695 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 252 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszonek 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 519 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 81 g Węgielwodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1341 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-18 wtorek	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,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 382 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 591 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 300 g (MLE, SEL,) Energia k cal 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	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 724 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 163 mg	jabłko 300 g Energia k cal 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 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) kiełb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 303 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 11 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia k cal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 1 mg	Energia k cal 1784 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 805 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 90 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron ś widerki na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 546 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 470 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 747 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 256 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g kiełb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 534 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 426 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 171 mg	Energia k cal 2106 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1323 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-18 wtorek	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 421 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 200 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 256 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 90 g kieb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE GOR, GLU,) sałata z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 486 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 2297 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1440 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 295 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 229 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 100 ml (MLE,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 32 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 150 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g marche wka gotowana 80 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 144 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 czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kieb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałata z roszponki 20 g Energia kcal 180 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 153 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1159 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 645 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 środa	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., sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g jabłko gotowane 300 g Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 94 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 174 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłkami z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 148 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 409 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,) dżemik z brzośki wiń 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku 300 g (MLE,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 96 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 93 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 2185 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 346 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 761 mg
	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z jajka got., sera białego i szynki wp. z jog.nat. 90 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 103 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 502 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 141 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 308 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzośki wiń 25 g Szynka 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	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 2158 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 326 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1262 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 środa	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 jajka got., sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 106 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłek z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 339 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,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 7 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 1803 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 271 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 594 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 450 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 308 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g dżemik z brzośkami 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 g (MLE,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 402 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 2189 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1245 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-19 środa	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z jajka got. sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 496 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 819 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 141 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 308 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 g (MLE,) Energia kcal 471 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1394 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,) pasta z jajka got. sera białego i szynki wp. z jog.nat. 60 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 294 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 241 mg	budyń czekoladowy 100 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 84 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 37 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 g (MLE, GLU, SEL,) pulpet drobio wy 70 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 20 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 80 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 178 mg	jabłko pieczone 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 czarna b/cuk. 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 pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 147 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1118 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 152 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 619 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-20 czwartek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku z di wą z d. 80 g kasza kukurydziana z częstkami banana 300 g (MLE,) Energia kcal 855 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 149 mg		zupa pomidoro wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 806 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 183 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 483 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 2120 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 883 mg
	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 kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana z częstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 418 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (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 748 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 169 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 300 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 408 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 73 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 7 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	Energia kcal 2189 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1050 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-20 czwartek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś wieżego i szczypiorku 80 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 398 mg	zupa grysiko wa diet. 300 g (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 107 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 778 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 183 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka jarzynowa z olejem 150 g (SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 270 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 151 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 1795 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 252 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 832 mg
	D05.látwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 90 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g jabłko goto wane 250 g kasza kukurydziana z cząstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 154 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 458 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (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 748 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 169 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 90 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 426 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 2140 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 330 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1121 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-20 czwartek	D07.Latwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 90 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana z częstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 440 mg	kasza manna na ml. z musem truska wk. 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 191 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 61 mg	zupa ryżowa diet. 350 g (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 169 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 90 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 473 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 2295 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1297 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bulka pszenna z w. 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 242 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 153 mg	kasza manna na ml. z musem truska wk. 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 143 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 46 mg	zupa ryżowa diet. 150 g (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 80 g sałata zielona z jog. naturalnym 30 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 370 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 89 mg	jabłko gotowane 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 czarna b/cuk. 150 ml bulka pszenna z w. 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 166 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 152 mg	sok bobo owoc 1 szt 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1027 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 145 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 442 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	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 papryki ś w. rukoli, słonecz. ol. 80 g jabłko pieczone 250 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 258 mg		zupa z ciedercy z makaronem 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 867 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 159 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 284 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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 547 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 2182 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1091 mg
	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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowa wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 497 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 315 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 80 g (MLE,) sałatka zielona 20 g ryż na mleku 200 g (MLE,) Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 387 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 2126 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1200 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	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 piezarek mar.z jog.nat z ziel.pietr. 100 g (JAJ, MLE,) sałatka z papryki ś w. rukoli, słonecz. ol. 80 g Energia k cal 342 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 102 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia k cal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 28 mg	zupa z ciedercy z makaronem 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 807 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 332 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 361 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 552 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 1793 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1105 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia k cal 718 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 474 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 655 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 315 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 g (MLE,) Energia k cal 606 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 430 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2090 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 335 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1220 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jagłana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 335 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	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot truskawki w cytrynie b.cukru 250 ml Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 315 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 60 g (GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 g (MLE,) Energia kcal 579 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 406 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2154 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 54 g Węgiel wodany ogółem 322 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1233 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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jagłana na mleku 100 ml (MLE,) jabłko pieczone 150 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 193 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną, czekoladą i truskawkami 150 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 7 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 100 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchewki i jabłkami 60 g kompot truskawki w cytrynie b.cukru 150 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 118 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. 150 ml bułka pszenna z w. 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 254 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 176 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1122 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 495 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-22 sobota	D01.Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 560 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 491 mg		kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 210 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 832 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 216 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 524 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 205 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 kcal 2178 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 76 g Węgielwodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1037 mg
	D02.Latwo strawna	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 696 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 357 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 877 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 223 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 318 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 289 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 kcal 2152 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 78 g Węgielwodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 995 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-22 sobota	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,) ser żółty 30 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 391 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 Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 36 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) pęczak got. 210 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 216 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany 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 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 pokarmo wy 4 g Sód 1 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 5 g Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 6 mg	Energia kcal 1862 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 68 g Węgielwodany ogółem 260 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 654 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) miód naturalny 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 300 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 432 mg		zupa koperko wa z ziemn. 350 g (MLE, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytri.i olejem 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 218 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 479 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 346 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 pokarmo wy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 61 g Węgielwodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1121 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-22 sobota	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 700 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 551 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 83 mg	zupa koperko wa z ziemn. 350 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 218 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka gotowa. wp.NMaxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 346 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 2290 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 315 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1351 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,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g lane kluski na mleku 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 247 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 196 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 100 g (MLE,) Energia kcal 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	zupa koperko wa z ziemn. 100 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 80 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 116 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 czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp.NMaxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 169 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 150 mg	herbata zielona b/c 150 ml 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 1111 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 149 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 560 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-23 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połud wica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wąż z ol. 70 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 810 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 275 mg		zupa brokułowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) pulpedki wieprzowe 2szt /gotow/ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot borowikowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 789 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 185 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i seler i koperku 50 g Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 mg	jogurt owocowy 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 2134 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 287 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 558 mg
	D02.Latwo 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,) połud wica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 358 mg		zupa ryżowa diet. 350 g (MLE, SEL,) pulpedki wieprzowe 2szt /gotow/ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot borowikowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 270 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 90 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 458 mg	jogurt owocowy 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 2104 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 273 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1149 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-23 niedziela	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) jajko na twardo 70 g (JAJ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 91 mg	zupa grysikowa 350 g (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 129 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 37 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) pulpki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 737 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 180 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 i szynki wieprz. z koperkiem 90 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 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 1806 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 238 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 424 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	ka z zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 90 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 525 mg		zupa ryżowa diet. 350 g (MLE, SEL,) pulpki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 270 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 453 mg	jogurt owocowy 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 2184 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1312 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-23 niedziela	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 400 mg	kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ryżowa diet. 350 g (MLE, SEL,) pulpki wieprzowe 2szt /gotowane/ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 270 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 347 mg	jogurt owocowy 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 2185 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1257 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 256 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 224 mg	kasza manna na mleku 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa ryżowa diet. 100 g (MLE, SEL,) pulpki wieprzowe 2szt /gotowane/ 80 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 20 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 70 g kompot borowik wo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 135 mg	jabłko pieczone 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 czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 167 mg	jogurt owocowy 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 1082 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 646 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-24 poniedziałek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr.kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 244 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 150 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 240 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,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 509 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 2188 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 365 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1180 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,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 419 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłkami z siemieniem lnianym 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 223 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 388 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 2114 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1217 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-24 poniedziałek	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,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 305 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 11 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia k cal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 28 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot.jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 801 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 141 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 224 mg	jabłko 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 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 393 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 85 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 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 k cal 140 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia k cal 1819 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 359 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 666 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 442 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot.jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 746 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 239 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 576 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 387 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia k cal 2182 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1255 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-24 poniedziałek	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 418 mg	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 109 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 250 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 629 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 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 pokarmowy 0 g Sód 68 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 60 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 340 ml (MLE,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 406 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, ser biały 30g, sał.ziel 5g 1 szt (MLE,) Energia kcal 202 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 193 mg	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1417 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna z cukrem 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 177 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 100 ml (MLE,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 32 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 g (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 100 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem. lnian 60 g (SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 238 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 86 mg	jabłko gotowane 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 czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna z w. 40 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szyńka drob. N.Maxpol/bezgl/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 184 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 Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1132 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 170 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 669 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-25 wtorek	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 gor. i ryby kons. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 832 mg		zupa pieczarkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczka czerwonego got. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 822 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 388 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,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 111 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 2131 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 297 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1475 mg
	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,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 454 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. /zabiel./march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 220 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 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 2138 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1217 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-25 wtorek	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 gor. i ryby kons. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 317 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 772 mg	zupa ryżo wa diet. 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 34 mg	zupa pieczarkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 223 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 48 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	Energia kcal 1820 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 267 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1084 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g południowa dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 454 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel./march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 220 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko 250 g kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 420 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2147 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1239 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-25 wtorek	D07.Latwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 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 jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka zielona 20 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 404 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 2238 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 318 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1145 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 253 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 224 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 100 g (MLE,) Energia kcal 107 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 25 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 100 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 70 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 70 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 298 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 104 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 . 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE,) sałatka zielona 10 g kasza manna na mleku 100 g (MLE, GLU,) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 243 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1159 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 161 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 670 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-26 środa	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,) jabko goto wane 300 g Energia k cal 515 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 108 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 g (MLE, SEL,) pierogi leni we got. z masłem. 350 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oliwą z ol. 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 773 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 176 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 wsiane na mleku 350ml (MLE, GLU,) Energia k cal 581 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 96 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, ser żółty30g,sał.ziel.5g. 1 szt (MLE,) Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 2115 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 788 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,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabko goto wane 250 g ryż na mleku 200 g (MLE,) Energia k cal 725 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 413 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 717 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 234 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia k cal 499 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 361 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, 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 2135 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1196 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-26 środa	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, bocz.i kielbasą podl. 350 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 102 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	zupa jarzyno wa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 g (MLE, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty pek. i papr.z ziołami i oli wą z ol. 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 174 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 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, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 282 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 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 Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 379 mg	Energia kcal 1835 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 228 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 710 mg
	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 Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 432 mg		zupa jarzyno wa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) suró wka z march.wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 234 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 o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 360 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 pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1214 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-26 środa	D07.Latwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 g (MLE) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 438 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki w cytrynę b.cukru 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 234 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	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) 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 513 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 408 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 Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 310 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1427 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) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 100 g (MLE) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 174 mg	kasza jaglana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 76 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 37 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 marchwi i chrzanu 70 g (SO2, MLE,) kompot truskawki w cytrynę b.cukru 150 ml Energia kcal 235 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 93 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. 250 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 269 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 176 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 Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1052 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 667 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-27 czwartek	D01.Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got., sera białego i rzodkiewki z maj. jog.nat. 100 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 231 mg		zupa ogórko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) kotlet mielony 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 34 g Węgiel wodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 554 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,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z brzośki wiń 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 90 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 110 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 2130 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 280 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 964 mg
	D02.Łatwo strawna	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 86 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 526 mg		zupa ryżowa diet. 350 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprz./gotowane 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 104 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 255 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzośki wiń 25 g Szyunka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 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 2121 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 279 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1248 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-27 czwartek	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., sera białego i rzodkiewki z maj. jog.nat. 100 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 132 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 250 g (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa ogórkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 105 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 439 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 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 36 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 380 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 1820 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 239 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1053 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 677 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 95 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 498 mg		zupa ryżowa diet. 350 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 737 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 116 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 260 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g Szyunka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z brzośkami 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 629 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 116 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 402 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 2134 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 335 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1228 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-18 do dnia 2026-08-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-27 czwartek	D07. Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 507 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ryżowa diet. 350 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 256 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	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 439 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 2262 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 311 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1425 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kakao na mleku 100 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 212 mg	budyń 100 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 82 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 37 mg	zupa ryżowa diet. 150 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 20 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 145 mg	jabłko gotowane 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 czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z brzośki wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 243 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 145 mg	sok bobowy 1 szt 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1115 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 541 mg

Oznaczenia alergenów:

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