

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-22 czwartek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 80 g Energia kcal 532 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 78 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielowarzynowa z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 990 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 449 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 105 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2173 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 707 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 457 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 411 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1204 mg
	niskoreszkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 492 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 392 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2111 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1221 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-22 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kiełb. żwiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 454 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodan y ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 0 Sód 73 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmow y 16 g Sód 261 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 440 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2231 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 71 g Węglowodan y ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmow y 21 g Sód 1368 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 80 g Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmow y 4 g Sód 94 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 0 Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynowa z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodan y ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmow y 15 g Sód 195 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 4 g Sód 32 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1836 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 67 g Węglowodan y ogółem 246 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmow y 27 g Sód 453 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. żwiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 1 g Sód 283 mg	budyń czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 0 Sód 55 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmow y 9 g Sód 164 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 261 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodan y ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1467 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 55 g Węglowodan y ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmow y 15 g Sód 764 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g jabłko pieczone 300 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 849 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 180 mg		zupa z cięższych z ziemi. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron z serem białym i boczkiem 250 g (SOJ, MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 103 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 296 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2136 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 64 g Sód 750 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 450 mg		zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 250 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 200 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 390 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2146 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1211 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 452 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 206 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 390 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1219 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 360 mg	ryż na ml. z borówkami 250 g (MLE,) Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 107 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 206 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 330 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 239 mg	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 2295 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1146 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 5 mg	zupa ryżowa diet. 200 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 78 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa z ciecierzycy z ziemn. 300 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 157 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 284 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 11 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1838 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 242 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 211 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 227 mg	ryż na ml. z borówkami 150 g (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 150 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 100 g kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 334 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 111 mg	jabłko gotowane 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	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 279 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 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1492 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 248 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 769 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 93 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wieprzowy w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g ówikła z chizanem 150 g (SO2,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 944 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 281 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.św. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 156 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 2172 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 532 mg
	Łatwo strawna	bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 427 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 910 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 227 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 353 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 2157 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1008 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 481 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 910 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 227 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 352 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 2144 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1061 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 440 mg	kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 224 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 410 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 2293 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1240 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 100 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 41 mg	zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 125 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 32 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 168 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 293 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 17 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1802 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 264 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 354 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 60 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 284 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 80 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 131 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 191 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 1513 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 189 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 663 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-25 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 203 mg		zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 344 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 134 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 682 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 775 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 513 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 373 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1147 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z truskawek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 431 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 485 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1178 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-25 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) salatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 440 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 403 mg	budyn' 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 ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 542 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2284 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1373 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) salatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 391 mg	budyn' bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaj z jog.nat 150 g (JAJ, MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 757 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 327 mg	jabłko pieczone 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt z jog. nat 90 g (JAJ, MLE,) salatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z dż. ol 50 g Energia kcal 319 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 107 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1845 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 237 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 957 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) salatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 270 mg	budyn' 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 158 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 b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 319 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1501 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 195 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 804 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) sałatka ryżowa z tuńczykiem z maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 362 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane 2 szt (JAJ, GLU,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g sur. wielowarzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 1049 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 157 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 359 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 3 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatki 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2212 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 912 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 248 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatki 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2185 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1251 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurudziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 426 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 248 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 393 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1253 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurudziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 449 mg	Kasza manna z cząstkami banana 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 296 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 97 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 248 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 70 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 325 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 321 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2293 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1377 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 284 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 11 mg	zupa grysikowa 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 191 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 80 mg	herbata zielna b/c 250 ml kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1821 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 254 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 320 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 300 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 225 mg	Kasza manna z cząstkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 48 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchewki i jabłka 100 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 153 mg	jabłko gotowane 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 b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 347 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 238 mg	herbata zielna b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1488 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 852 mg
	Łatwo strawna dorosłego	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko 200 g Energia kcal 655 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 679 mg		zupa szpinakowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 194 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.wp. /N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 145 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2159 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1093 mg
2026-01-27 wtorek	Podstawowa							
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 461 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 862 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 249 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 564 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 415 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2164 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 279 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1200 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 100 g (MLE,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) jabłko gotowane 300 g Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 266 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 862 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 249 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 432 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2114 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1022 mg
	łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 454 mg	kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 152 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 73 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet/ 300 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 837 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 238 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 425 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2259 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1329 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 414 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 615 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 115 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 36 mg	zupa szpinakowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 208 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 17 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1811 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 243 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 956 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) jablko gotowane 100 g Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 292 mg	kasza jaglana z rodzynkami 150 ml (MLE,) Energia kcal 150 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet. 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 146 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 246 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1474 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 198 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 734 mg
2026-01-28 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 59 mg		barszcz czerwony z fasolą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) kotlet schabowy wieprz. 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 1150 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 160 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 415 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 516 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2220 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1134 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 464 mg		zupa gryskowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 149 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2170 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1131 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-28 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 404 mg		zupa gryskowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 149 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 429 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2164 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1126 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 427 mg	płatki owsiane z bananem i słonecznikiem 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 307 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 62 mg	zupa gryskowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 795 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 154 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 298 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 285 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 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 2291 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1074 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 11 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 200 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 89 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	barszcz czerwony z fasolą 'Jaś' 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 180 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 924 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 224 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g salatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 277 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 516 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1836 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 268 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 789 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-28 środa	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoškwir 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórk 40 g Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 1 g Sód 220 mg	plátky ows. na mleku z bananem i rodzynekami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 129 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 36 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z jog. naturaln ym 50 g (MLE,) kompot borówkowo-truskawkow y z cytryną 150 ml Energia kcal 421 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmow y 5 g Sód 89 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmow y 2 g Sód 2 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 1 g Sód 280 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z serem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1465 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 56 g Węglowodan y ogółem 190 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmow y 12 g Sód 699 mg
2026-01-29 czwartek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razow y 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowan ych z majz ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g jabłko pieczone 250 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodan y ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmow y 10 g Sód 233 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chizanem 150 g (SO2,) kompot jabłkow y z pomarańczą 250 ml Energia kcal 959 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 31 g Węglowodan y ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 7 g Błonnik pokarmow y 12 g Sód 436 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razow y. 60 g (GLU,) sałatka jarz ynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona z rzodk. ogórk iem św.i szcz yp. 70 g Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmow y 12 g Sód 296 mg	jogurt truskawkow y 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmow y 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2166 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 70 g Węglowodan y ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 14 g Błonnik pokarmow y 34 g Sód 979 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórk 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodan y ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmow y 4 g Sód 441 mg		zupa jarz ynowa z makar. diet. (klar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkow y z pomarańczą 250 ml Energia kcal 907 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodan y ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmow y 14 g Sód 315 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturaln y 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 578 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmow y 3 g Sód 382 mg	jogurt truskawkow y 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmow y 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 76 g Węglowodan y ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 8 g Błonnik pokarmow y 20 g Sód 1152 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-29 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 708 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 478 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 878 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 318 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 364 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1172 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) salatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 300 g Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 448 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 930 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 322 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salata zielona 20 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 349 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2231 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1296 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) salatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 87 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) kalafior z wody 100 g ziemniaki gotowane 200 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 304 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salata zielona z rzodk. ogórkiem św.i szczyp. 80 g Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 386 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1808 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 924 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-29 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko gotowane 100 g Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 326 mg	bud.yn 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą 150 ml Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 165 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 200 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1489 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 193 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 760 mg
2026-01-30 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 650 mg		zupa grochowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwiń z rodzynkami 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 902 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 180 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 230 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr.warzw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 293 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2174 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1248 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 454 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 158 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 426 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1188 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 477 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 300 g (MLE,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 158 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 233 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2119 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 349 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1215 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 381 mg	kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 248 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 340 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2283 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1199 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryb y /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 543 mg	zupa grysikowa 200 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 74 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 21 mg	zupa grochowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 963 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 249 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 10 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1855 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 901 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 321 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłkowym 150 g (MLE,) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwinii z rodzynekami 100 g kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 124 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 260 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1436 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 763 mg
2026-01-31 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 190 mg		zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) paprykarz wieprzowy 110 ml (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 250 g sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 863 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 146 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1200 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 434 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 269 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 434 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1137 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 438 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 916 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 272 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 415 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2105 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1126 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 510 mg	ryż na ml. z borówkami 200 g (MLE,) Energia kcal 295 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 86 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 916 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 272 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 297 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2285 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1239 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 115 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 48 mg	zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) paprykarz wieprzowy 110 ml (MLE, GLU, SEL,) peczak got. 210 g sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 863 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 17 mg	herbata zielna b/c 250 ml kanapka żył. z masłem, szynką wp. i sałata ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1824 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 263 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1054 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 60 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 349 mg	ryż na ml. z borówkami 150 g (MLE,) Energia kcal 221 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprz./bezgl/ 80 g (MLE, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) marchewka gotowana 100 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 480 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 166 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 324 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 246 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1530 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 826 mg
2026-02-01 niedziela	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 629 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzywna z kapustą białą i majonezem 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 260 mg		herbata zielna b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 83 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2062 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 985 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 486 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 256 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 348 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2164 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1103 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 522 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 896 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 256 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 335 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1127 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 90 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 460 mg	kasza kukurydziana z rożniami 200 g (MLE,) Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 842 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 256 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 383 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2287 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1268 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-22 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki konserwowej 100 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 370 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 584 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa koperkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynowa z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 225 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drób. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 80 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1808 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 234 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1004 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 304 mg	kasza kukurydziana z rożynkami 150 g (MLE,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa koperkowa z l.c. 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 156 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzoškwin 25 g Szynka drób. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 216 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1533 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 739 mg

Oznaczenia alergenów:

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