

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-24 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 823 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 chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 979 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 331 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 2 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	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1220 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 491 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 b.cukru 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,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 582 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 390 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	Energia kcal 2178 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1192 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	bułka pszenna zw. 90 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 306 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 b.cukru 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 90 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 300 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 431 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	Energia kcal 2116 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1048 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-02-24 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 454 mg	kasza kukurudziana z częstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 57 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodan y ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 243 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 pokarmowy 0 Sód 75 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 80 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 375 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 pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2270 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 64 g Węglowodan y ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1267 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 310 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węglowodan y ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 621 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurudzianą 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 774 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodan y ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone 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,) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węglowodan y ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 380 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1807 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 67 g Węglowodan y ogółem 251 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1392 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 281 mg	kasza kukurudziana z częstkami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 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 70 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 133 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GÓR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 325 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 pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1518 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 48 g Węglowodan y ogółem 224 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 840 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g jabłko 200 g Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 106 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,) kielb. 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 2113 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 521 mg
	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,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 467 mg		zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 183 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb. 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 2129 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 266 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1140 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,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko gotowane 300 g Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 485 mg		zupa jarzynowa z l.c./dieta/ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 183 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb. 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 2148 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1176 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-02-25 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 505 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 381 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet/ 300 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 110 g (SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 172 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 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 kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 523 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 437 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 283 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1220 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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i ogórka świeżego z oliwą z oli. 80 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 46 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. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 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. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 208 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone 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.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. wielonienasyczone 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. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1810 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 252 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 404 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 koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko 200 g Energia kcal 504 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 305 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet/ 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie 80 g (SEL,) ryż z warzywami 150 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 107 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.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. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 246 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1543 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 204 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 778 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką dr. kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 322 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wp. duszony w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) ćwikła z chizanem 150 g (SO2,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 944 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 141 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 522 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kiebasy krakowskiej z ziel. pietr. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 180 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 2192 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1026 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 413 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.ceb.por) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 226 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 396 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 2147 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1036 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 480 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.ceb.por) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 890 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 226 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 395 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2153 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1102 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 443 mg	kasza manna z dżemem cz.porz. 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 60 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.ceb.por) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 170 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 214 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. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 333 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2305 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1127 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	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 drób. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 380 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	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.ceb.por) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) fasolka szparagowa żółta z wodą 100 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 776 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 368 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,) pasta z jajka i kiełbas y krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 301 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 92 mg	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 1850 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 878 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drób. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 237 mg	kasza manna z dżemem cz.porz. 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 166 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 37 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.ceb.por) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 80 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 125 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 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 212 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 1592 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 230 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 616 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 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 /makreła/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 713 mg		zupa z cięższych i ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron św.got. z musem jabłkowym 280 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 177 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR, SEL,) sałatka z roszonejki 20 g Energia kcal 451 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 51 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 357 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1085 mg
	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,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 481 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron św.got. z musem jabłkowym 280 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 180 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 brzoskwiń 25 g sałatka z roszonejki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 559 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 zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2127 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1195 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	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,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 500 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron św.got. z musem jabłkowym 280 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 181 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszonejki 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 408 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2193 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1232 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 282 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 200 g (MLE,) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pl.sel.ceb.por) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 348 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 kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 348 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2250 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1263 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,) pasta z sera białego i ryby /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. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 543 mg	zupa ryżowa diet. 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 34 mg	zupa z ciecierzycy z ziemn. 300 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pl.sel.ceb.por) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 345 mg	jabłko gotowane 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 gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 89 mg	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 1826 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 260 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1091 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 309 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 151 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron św.got. z musem jabłkowym 280 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 70 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 308 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 83 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,) dżemik z brzoszwin 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rozszonki 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 243 mg	drożdżówka z budyniem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1321 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 213 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 587 mg
	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 112 mg		zupa kakałowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty i czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 807 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 191 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 692 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 2152 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1009 mg
2026-02-28 sobota	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 527 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		herbata b/c 250 ml 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 skórki 80 g Energia kcal 411 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 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 2118 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 281 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1180 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 427 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) jabłko 250 g Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 409 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 2075 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1110 mg
2026-02-28 sobota Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 572 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 470 mg	kasza kukurudziana z cząstkami banana 200 g (MLE,) Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 46 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 255 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. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 498 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 2273 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1345 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,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 389 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurudzią diet. 350 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 39 mg	zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty i czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 186 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,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 363 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 592 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 1862 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 247 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1302 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 266 mg	kasza kukurudziana z częstkami banana 150 g (MLE,) Energia kcal 159 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 158 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 312 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 1513 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 198 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 786 mg
2026-03-01 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 szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 186 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 999 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 145 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 232 mg		herbata b/c 250 ml 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,) sałata zielona 20 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 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 2160 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 504 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	Latwo strawna						
	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 473 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 807 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 222 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 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 2132 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1162 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 413 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 807 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 222 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z truskawek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko 200 g Energia kcal 648 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 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 2112 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1140 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-01 niedziela	Latwo strawna bogatobiałkowa	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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 473 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 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 jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 774 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 30 g Węglowodan y ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 220 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodan y ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2261 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1370 mg
2026-03-01 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml 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,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 38 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 900 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 34 g Węglowodan y ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 877 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1852 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 263 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1007 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g zacierka na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 256 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot.jabłkowy z cytr.yną b. cukru 150 ml Energia kcal 491 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 158 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 208 mg	sok bobo frut 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1411 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 628 mg
2026-03-02 poniedziałek	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 536 mg		kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) bita śmietana 50 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) mus truskawkowy 50 g sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot wielowoc. z cytr.yną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 140 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 253 mg		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,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 150 mg	herbata ziebna 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 2168 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1110 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	Łatwo strawna						
	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 200 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 444 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka drobiowa w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 731 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 252 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 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 2106 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1246 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 444 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 249 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 447 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 394 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
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 595 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 447 mg	budyni 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 ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 180 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 239 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. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 mg	herbata zielna 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 2301 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1403 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02, poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 532 mg	zupa jarzynowa z makar. (zabiel.) 200 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 88 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 30 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ryż brązowy z warzywami 180 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 797 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 248 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/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 359 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 90 mg	chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1900 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 249 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 911 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 239 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 ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 100 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 434 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 134 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 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 405 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 286 mg	herbata zielna b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) 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 1546 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 215 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 800 mg
	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 świeżej 80 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 107 mg		zupa jarzynowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkowego w jarzynie 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielowarzynna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 237 mg		herbata zielna 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/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 145 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 2121 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 579 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo 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 płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 464 mg		zupa jarzynowa z l.c./diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet./ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 251 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 389 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 2126 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 272 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1195 mg
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 415 mg		zupa jarzynowa z l.c./diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet./ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 111 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 miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 428 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 2075 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1190 mg
Latwo strawna bogatobiałkowa	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 płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 441 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 200 g (MLE,) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet./ 110 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 251 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 gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 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 2281 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1344 mg

2026-03-03 wtorek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g (MLE ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. ol. 80 g Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 47 mg	zupa ryżowa 250 ml (MLE , SEL ,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 33 mg	zupa jarzynowa z l.c. 350 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 110 g (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 790 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 232 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 60 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 347 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 19 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 1852 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 256 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 425 mg
2026-03-03 wtorek Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenka weka . 60 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 284 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 150 g (MLE ,) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet/ 150 ml (JAJ , MLE , GLU , SEL ,) Bitka z mięsa szynkow. w jarz./diet/ 80 g (SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 80 g (GLU ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 141 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 150 ml bułka pszenka weka . 60 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 280 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	Energia kcal 1492 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 203 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 810 mg
2026-03-04 środa Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) sałatka makaronowa z szynką dr.kuk.gr.pap.og.kon.maj. 150 g (JAJ , GOR , GLU , SEL ,) sałatka z roszponki 20 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 358 mg		barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SOJ , MLE , GLU , SEL ,) pierogi leniwe z masłem. 350 g (JAJ , MLE , GLU ,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 152 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 283 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ , JAJ , GOR , GLU , OZI , SEL , SEZ , ORZ ,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 317 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenka 50g, masło 5g, ser żółty 30g, sał.ziel. 5g. 1 szt (MLE ,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 2203 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1365 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	Łatwo strawna		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL ,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.ceb.por) 50 g (MLE, GLU, SEL ,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL ,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 250 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 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 2164 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1269 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL ,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL ,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.ceb.por) 50 g (MLE, GLU, SEL ,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL ,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 250 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE ,) Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 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 2179 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1272 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-04, środa	Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 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	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.ceb.por) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 150 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 244 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 masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 443 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 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 2301 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1490 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. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salatka z roszponki 20 g Energia kcal 286 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	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.ceb.por) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 200 ml Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 283 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 z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 90 mg	herbata zielna b/c 250 ml kanapka z serem żółtym i ogórkami kisz. sałatka 1 szt (MLE,) Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 840 mg	Energia kcal 1857 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1228 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 228 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	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 100 g (JAJ, MLE, GLU,) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 70 g kompot truskawkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 322 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 97 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 321 mg	herbata zielna b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 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 1383 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 836 mg
2026-03-05 czwartek	Podstawowa	herbata zielna b/c 250 ml chleb pszemno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, rukoli, og.św., słoń. i dż. ol. 80 g Gruszka 150 g Energia kcal 485 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 397 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, kalf., pom., kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 926 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 438 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszemno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z dż. ol. 50 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 51 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 2108 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 267 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 888 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 759 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 468 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.) 300 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 729 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 248 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 579 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 348 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 2178 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1065 mg
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 452 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 260 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko 250 g Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 351 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 2116 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1064 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 359 mg	Kasza manna z czastkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 80 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 252 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. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 298 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 2234 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1081 mg

2026-03-05 czwartek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona 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,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, rukoli, og.św., słon. i d.z.ol. 80 g Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 23 g Węglowodan y ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 395 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	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z brokuła, kala.f.pom, kukur.,og.św bez majon. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 26 g Węglowodan y ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 340 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 5 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 1740 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 218 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 844 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 237 mg	Kasza manna z czastkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 48 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 sałata zielona z kefirem 60 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 125 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 341 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 180 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 1450 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 215 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 595 mg

Oznaczenia alergenów:

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