

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-25 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 680 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 186 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzynowym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) surówka z selera,jabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 924 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 368 mg		herbata b/c 250 ml 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 papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 131 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 2117 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 699 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 611 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 452 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 393 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 2106 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1079 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 492 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata z cukrem 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 250 ml (MLE,) Energia kcal 579 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 392 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 2126 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1118 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-04-25 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg	kasza kukurudziana z cząstkami banana 250 g (MLE,) Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 57 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 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. 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 360 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 2293 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1106 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) salatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 396 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurudzią diet./march.pietr.sel./ 300 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 118 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 34 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, jabłka z jog.natur. 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 241 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 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE,) sałata z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 116 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 1794 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 246 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 866 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) salatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 247 mg	kasza kukurudziana z cząstkami 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,) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 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 10 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 358 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 208 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 1547 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 631 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 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 ogórka kiszzonego 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 693 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą/fas. szp.bruks.kal./ 350 ml (MLE, SEL,) paprykarz wieprzowy /dusz./ 110 ml (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 891 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 446 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. żwiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 89 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 2139 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1229 mg
	Łatwo 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 makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 480 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 243 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. żwiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 446 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 2138 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 279 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1170 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 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 jabłko 200 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 677 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 460 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 243 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb. żwiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 491 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 400 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 2058 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1104 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 niedziela	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Łatwo przyswajalnych węglów.					
	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 makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 616 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 479 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	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą dieta./march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 238 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 jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 522 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 2288 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1406 mg
	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 539 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą/fas.szp.bruks.kal./ 350 ml (MLE, SEL,) paprykarz wieprzowy /dusz./ 110 ml (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaj z jog.nat 150 g (JAJ, MLE,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 333 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. ż. wiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z ol 50 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 89 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 1798 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 244 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1085 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 niedziela	Łatwo strawna małego dziecka	bułka pszenna weka 50 g (GLU,) kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, 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 makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 409 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 295 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną i truskawkami 150 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 21 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 7 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 150 ml (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 158 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. ż.ywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 308 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 1466 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 170 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 770 mg
2026-04-27 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz. z szynką dr., selerem, warzywami maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. ol. 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 220 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) fasolka szparagowa ziel. z wodą 100 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 894 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 453 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 19 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 2144 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 49 g Sód 767 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-27 poniedziałek	Łatwostrawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 1 Por (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 430 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 173 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 565 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 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 2107 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1057 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 369 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (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,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 814 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 175 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 433 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 2133 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1053 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-27 poniedziałek	Latwo strawna bogatobiałkowa						
	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) salatka z rozspionki 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 418 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 200 g (MLE,) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 66 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 162 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 kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 443 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 2276 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1255 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.						
	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. ol. 80 g Energia kcal 316 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 8 mg	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 200 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 78 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 29 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sur.z kapusty i czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 869 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 447 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 pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 91 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 1834 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 257 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 655 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-27 poniedziałek	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 314 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 216 mg	kasza jaglana z musem jabłkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yv. ogółem 0 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 118 mg	surówka z marchewki i jabłka 150 g Energia kcal 40 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 96 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 334 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 211 mg	sok bobo fruit 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 1457 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 200 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 690 mg
2026-04-28 wtorek	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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki i pomidora z ol.z ol. 80 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 149 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) kotlet drobiowy i panierowany 120 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 150 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 935 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 370 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 148 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 2187 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 731 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-28 wtorek	Łatwo strawna						
	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki i pomidora z ol.z.ol. 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodan y ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 546 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 710 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodan y ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 411 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 73 g Węglowodan y ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1242 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki i pomidora z ol.z.ol. 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 489 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 710 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g jabłko 250 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 451 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki i pomidora z ol.z.ol. 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 23 g Węglowodan y ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 528 mg	płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 48 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 710 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 548 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 440 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 116 g Tłuszcz 66 g Węglowodan y ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1391 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-28 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU , GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU , GLU ,) masło 10 g (MLE , GLU ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ , JAJ ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki i pomidora z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 89 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE , GLU , SEL ,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE , SEL ,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, kalf.pom, kukur.,og.św bez majon. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 675 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 209 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 , GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU , GLU ,) masło 10 g (MLE , GLU ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE , SEL ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 372 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 49 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE , GLU ,) 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 1743 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 245 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 495 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna weka 50 g (GLU , GLU ,) masło 10 g (MLE , GLU ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki i pomidora z ol.z.ol. 50 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 282 mg	płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 129 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 36 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE , GLU , SEL ,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 70 g (MLE , SEL ,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr i olejem 70 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 114 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 zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU , GLU ,) masło 5 g (MLE , GLU ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE , SEL ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR , GLU , SEL ,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 261 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE , GLU ,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1430 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 759 mg
2026-04-29 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE , GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU , GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU , GLU ,) masło 10 g (MLE , GLU ,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ , GOR , GLU ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , GLU ,) Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodan y ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 170 mg		zupa grysikowa 350 ml (MLE , GLU , SEL ,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ , GOR , GLU , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodan y ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 141 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU , GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU , GLU ,) sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ , GOR , GOR ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 780 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2203 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 348 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1235 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 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,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 737 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 487 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 336 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 305 mg	drożdżówka z serem 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 2109 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1182 mg
2026-04-29 środa niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 671 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 486 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 396 mg	drożdżówka z serem 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 2170 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1272 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 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 grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 242 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. 50 g kielb. ż. wiecicka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 366 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2249 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1368 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	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 i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 390 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa grysikowa 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 155 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,) kielb. żwiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 518 mg	herbata zielna b/c 250 ml 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 1805 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 258 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1102 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z brzoškwii 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza kukurudziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 279 mg	bud.yn czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 70 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 151 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,) kielb. żwiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 356 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 247 mg	drożdżówka z serem 50 g herbata zielna 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 1468 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 208 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 805 mg
	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z maj. ziel.pietr. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 186 mg		zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka drob. w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) sałatka z buraczką czerwoną z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 859 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 397 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 poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 88 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2156 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 858 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-04-30 czwartek	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 507 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 669 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 159 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 418 mg	herbata zielona 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 2141 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1270 mg	
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 458 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 159 mg		herbata zielona 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 jabłko 250 g makaron na mleku 280 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 414 mg	herbata zielona 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 2095 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1217 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 495 mg	kasza kukurydziana z dżemem truskawk. 250 ml (MLE,) Energia kcal 243 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 80 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 159 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	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 70 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 408 mg	herbata zielona 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 2282 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1330 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	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, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 111 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 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 szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) bitka drob. w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 158 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 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 390 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żył. z masłem, szynką wp. i sałata ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1834 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 710 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 jajka, sera białego i szynki wp. z jog.nat. 60 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 312 mg	kasza kukurydziana z dżemem truskawk. 150 ml (MLE,) Energia kcal 146 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszona/ 70 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 332 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 85 mg	jabłko gotowane 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 zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 320 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 247 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1478 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 205 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 881 mg
2026-05-01 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol. z ol. 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 554 mg		rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g surówka Coleslaw (kap. biała, march. ceb.maj) 150 g (JAJ, GOR,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 851 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 450 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g Energia kcal 376 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 2129 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 278 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1091 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 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,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 mg		zupa jarzynowa z l.c /dieta./march.sel.pietr./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 388 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 70 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 345 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 2041 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 266 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1125 mg
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 70 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg		zupa jarzynowa z l.c /dieta./march.sel.pietr./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 388 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 70 g dżemik z czarnych porzeczek 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 325 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 2070 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1080 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 476 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	zupa jarzynowa z l.c /dieta./march.sel.pietr./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 830 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 388 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	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 368 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 2189 kcal Białko ogółem 118 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1372 mg

2026-05-01 piątek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-01 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 398 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	rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 331 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 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 1754 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 226 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 821 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	kisiel z borówką ameryk. 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa jarzynowa z l.c /diet./march.sel.pietr./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 80 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 459 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna zw. 60 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 258 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 1547 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 863 mg
2026-05-02 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 283 mg		zupa grochowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron św.got. z musem jabłkowym 280 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 782 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 161 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 169 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana z mięsem,warzawami z maj 150 g (JAJ, GOR,) kasza kukurudziana na mleku 250 ml (MLE,) sałatka z rozszponki 20 g Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 272 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 2194 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 737 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 564 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron św.got. z mussem 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 644 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 416 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 2153 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1174 mg
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 486 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron św.got. z mussem jabłkowym 300 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 z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 681 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 420 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 2119 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 359 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1101 mg
Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 mg	ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 58 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 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 793 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 241 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 drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 338 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 2294 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 87 g Węglowodany ogółem 286 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1160 mg

2026-05-02 sobota

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z jajka 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 118 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 grochowa z ziemn. 300 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 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 915 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 132 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 244 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 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 1860 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 492 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) południca dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 241 mg	ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 99 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 43 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. lnian 70 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 91 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 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 338 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 235 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 1433 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 627 mg
2026-05-03 niedziela	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Serek wiejski cottage cheese 200 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 473 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 77 mg		zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz. 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g fasolka szparagowa żółta z wodą 100 g ćwikła z chizanem 150 g (SOJ,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 925 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 239 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 344 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 2150 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 661 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 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,) Serekwieski cottage cheese 200 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 365 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 858 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 227 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 428 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 2119 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1022 mg
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Serekwieski cottage cheese 200 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 677 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 432 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 806 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 223 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 406 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 2170 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1062 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Serekwieski cottage cheese 200 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 425 mg	kasza kukurudziana z rożynkami 200 g (MLE,) Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg	zupa ryżowa diet. 300 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 787 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 216 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 380 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 2250 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1151 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) Serekwiejski cottage cheese 200 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 17 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 120 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g fasolka szparagowa żółta z wodą 100 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 787 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 157 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 90 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 1848 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 242 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 372 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 40 g masło 10 g (MLE,) kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 247 mg	kasza kukurydziana z rożynkami 150 g (MLE,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) pieczeń ze schabu w sosie jarz./diet./ 60 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 106 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 pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g lane kłuski na mleku 150 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 253 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 1485 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 202 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 659 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-04 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 papryki św., rukoli, og. św., słon. z ol. 80 g Energia kcal 527 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 34 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 brzoskwini z rodzynekami 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 882 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 253 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 273 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 2192 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 705 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 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 kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 441 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 245 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g plaki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 344 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 2114 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1174 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-04 poniedziałek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 426 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 245 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rozszonki 20 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 497 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 366 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 2116 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1182 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 428 mg	Kasza manna z cząstkami 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 ziem. diet./march.pietr.seler/ 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 689 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 236 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 połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rozszonki 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 391 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 2296 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1355 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-25 do dnia 2026-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-04 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 papryki św., rukoli, og. św., słoń. z ol. 80 g Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 34 mg	zupa grysikowa 200 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 74 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 21 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 300 ml (SOJ, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 761 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 248 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rozspanki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 10 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 1852 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 324 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 236 mg	Kasza manna z czastkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 48 mg	zupa jarzynowa z ziem. det./march.pietr.seler/ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 436 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 142 mg	jabłko pieczone 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z rozspanki 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 222 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1490 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 196 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 724 mg