

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i kiebas y krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z d z ol 80 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 177 mg		barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2,</b> <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) łazanki z kapustą kiszona i mięsem wp. 300 g ( <b>GLU,</b> ) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.inian 150 g ( <b>SEL,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 268 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR,</b> <b>GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 72 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodan y ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2101 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 643 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SÓJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodan y ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 245 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wiewprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) makaron got. 210 g ( <b>GLU,</b> ) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem inian ym 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 243 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR,</b> <b>GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 348 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodan y ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2149 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 961 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SÓJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 437 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wiewprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) makaron got. 210 g ( <b>GLU,</b> ) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.inian 150 g ( <b>SEL,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 822 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 251 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb. ż ywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR,</b> <b>GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodan y ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 359 mg	herbata zielna b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodan y ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2114 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1171 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-25 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 459 mg	bud yń czekoladow y 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 169 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) makaron got. 210 g ( <b>GLU,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 243 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) salata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 309 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 69 g Węglowodan y ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1223 mg	Energia kcal 2292 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 69 g Węglowodan y ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1223 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i kiełbas y krak. z ziel.pietr.z j.nat. 90 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) salatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z d z ol. 80 g Energia kcal 306 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 99 mg	bud yń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza gryczana got. 210 g surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 765 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 26 g Węglowodan y ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 279 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) salata zielona 20 g Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	herbata zielna b/c 250 ml kanapka z serem żółtym i ogórkiem kisz. saziel 1 szt ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 212 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 354 mg	Energia kcal 1828 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 63 g Węglowodan y ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 802 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) jabłko gotowane 100 g salatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 284 mg	bud yń czekoladow y 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 70 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) makaron got. 80 g ( <b>GLU,</b> ) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 80 g ( <b>SEL,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 134 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodan y ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 40 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) salata zielona 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 224 mg	rogal z marmoladą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 63 mg	Energia kcal 1484 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 52 g Węglowodan y ogółem 205 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 760 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 160 mg		zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) zraz mielony w wp. duszony w sosie jarzynowym 110 g ( <b>JAJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 33 g Węglowodan y ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 334 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2174 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 77 g Węglowodan y ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 697 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodan y ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 429 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 551 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 395 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2151 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 76 g Węglowodan y ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1271 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 90 g Serek wiejski cottage cheese 200 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 619 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 243 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna weka 80 g ( <b>GLU,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 539 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 9 g Węglowodan y ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 394 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 60 g Węglowodan y ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1085 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g Serekwiejski cottage cheese 200 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 433 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 355 mg	kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 756 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 460 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatki 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) herbata zielona b/c 250 ml 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 2254 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1356 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serekwiejski cottage cheese 200 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 13 mg	zupa grycikowa 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 32 mg	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 176 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 ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 15 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałata ziel. 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) herbata zielona b/c 250 ml 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 1800 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 257 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 249 mg
Latwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Serekwiejski cottage cheese 200 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 277 mg	kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 70 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 70 g kompot truskawkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 135 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 323 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 209 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatki 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) herbata zielona b/c 150 ml 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 1493 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 194 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 865 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-27 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z majz ziel.pietr 90 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 224 mg		kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GLU,</b> <b>SEL,</b> ) ryż z bitą śmietaną i musem borówkowym 280 g ( <b>MLE,</b> <b>GOR, GLU, OZI, SEL, SEŻ,</b> <b>ORZ,</b> ) sur. z marchewki, jabłka i brzoskwini z rodzynkami 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 891 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 165 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 292 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makaronowa z szynką dr.kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 174 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2215 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 367 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 781 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 492 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż z bitą śmietaną i musem borówkowym 280 g ( <b>MLE,</b> <b>GOR, GLU, OZI, SEL, SEŻ,</b> <b>ORZ,</b> ) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 165 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 294 mg		herbata zielona b/c 250 ml masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 520 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2196 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1268 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-27 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 442 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryż na ml. z borówkami 250 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL,</b> ) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 274 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 426 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2109 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1232 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 270 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 484 mg	budyń 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g ( <b>SEL,</b> ) ryż z warzywami 180 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL,</b> ) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 255 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 70 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 469 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 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 2272 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1306 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-27 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) pasta z jajka i pieczarek mar.z jog.nat z ziel.pietr. 90 g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 304 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 96 mg	bud.yn bez cukru 250 ml ( <b>SOJ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) ryż brązowy z warzywami 180 g ( <b>SEL</b> ,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g ( <b>SEL</b> ,) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL</b> ,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 256 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 ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU</b> ,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 397 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE</b> ,) 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 1848 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 895 mg
	Latwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 100 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ</b> ,) sałata zielona 10 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 100 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) Energia kcal 381 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 271 mg	bud.yn 100 ml ( <b>SOJ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) Energia kcal 82 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 37 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) ryż na ml. z borówkami 100 g ( <b>MLE</b> ,) surówka z marchewki,jabłka i selera i siem.lnian 80 g ( <b>SEL</b> ,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 118 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 192 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 1136 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 162 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 632 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	Podstawowa	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <i>GLU,</i> ) chleb żytni razowy 60 g ( <i>GLU,</i> ) ketchup 20 g kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g ( <i>SOJ, GOR, GLU,</i> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 28 mg		rosół z mak. 350 ml ( <i>GLU, SEL,</i> ) bioderko pieczone 300 g ( <i>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,</i> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g ( <i>JAJ, GOR,</i> ) owikła z chizanem 150 g ( <i>SOJ,</i> ) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 924 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 494 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <i>GLU,</i> ) chleb żytni razowy. 60 g ( <i>GLU,</i> ) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g ( <i>JAJ, GOR, SEL,</i> ) kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 30 g ( <i>MLE, GOR, GLU,</i> ) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 284 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <i>JAJ, MLE, GLU,</i> ) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 977 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <i>MLE, GLU,</i> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <i>MLE,</i> ) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 250 ml ( <i>MLE,</i> ) Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 431 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 350 ml ( <i>MLE, GLU, SEL,</i> ) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <i>MLE, SEL,</i> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 324 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <i>MLE,</i> ) kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 50 g ( <i>GOR,</i> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 337 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 nadzieniem owocowym 100 g ( <i>JAJ, MLE, GLU,</i> ) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Węglowodany ogółem 42 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1231 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 511 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 356 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (kar./)march.sel.pietr./ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 324 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 395 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1246 mg
2026-05-28 czwartek Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR</b> ,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 404 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE</b> ,) 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 jarzynowa z makar. diet. (zabiel./)march.pietr.sel./ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 874 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 321 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 ( <b>MLE, GLU</b> ,) bułka pszenna zw. 60 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 454 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 353 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2269 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1314 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy. 30 g ( <b>GLU</b> ,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 442 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 28 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 mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynna z kap.białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR</b> ,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 332 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 ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy. 30 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 17 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp. i sałatą ziel. 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU</b> ,) herbata zielona b/c 250 ml 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 1810 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 232 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 390 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka . 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g ryż na mleku 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 296 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodan y ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 216 mg	kisiel z tartym jabłkiem 100 ml Energia kcal 36 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 1 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 100 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka z udka w jarzynie 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytry olejem 80 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 152 mg	surówka z marchewki i jabłka 100 g Energia kcal 27 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 64 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob./N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodan y ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 192 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1139 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 39 g Węglowodany ogółem 156 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 711 mg
2026-05-29 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. ol. 80 g jabłko pieczone 300 g Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 182 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchewki i chrzanu 150 g ( <b>SO2, MLE,</b> ) sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i oliwki 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 730 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 293 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z tuńczykiem kuk.gr. og.kon. maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 320 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2137 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 885 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	<p>Łatwo strawna</p> <p>kawa zboż. z ml. 250 ml (<b>MLE, GLU,</b>)            bułka pszenna zw. 80 g            masło 10 g (<b>MLE,</b>)            jajko na pół-miękko 70 g (<b>JAJ,</b>)            pasta z sera białego z koperkiem 60 g (<b>MLE,</b>)            sałata zielona 20 g            kasza manna na mleku 200 ml (<b>MLE, GLU,</b>)            jabłko pieczone 300 g            Energia kcal 832 kcal            Białko ogółem 38 g            Tłuszcz 31 g            Węglowodany ogółem 105 g            kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 7 g            Sód 536 mg</p>		<p>krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (<b>MLE, GLU, SEL,</b>)            ryba dorsz pieczona 140 g (<b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b>)            warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (<b>MLE, SEL,</b>)            ziemniaki gotowane 250 g            surówka z marchewki i jabłka 150 g            kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml            Energia kcal 689 kcal            Białko ogółem 35 g            Tłuszcz 18 g            Węglowodany ogółem 112 g            kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 17 g            Sód 336 mg</p>		<p>herbata b/c 250 ml            bułka pszenna zw. 80 g            masło 10 g (<b>MLE,</b>)            dżemik z truskawek 25 g            szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<b>SOJ, GOR, GLU,</b>)            sałatka z pomidora bez skórki 80 g            płatki owsiane na mleku 200 ml (<b>MLE, GLU,</b>)            Energia kcal 512 kcal            Białko ogółem 20 g            Tłuszcz 17 g            Węglowodany ogółem 71 g            kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g            Błonnik pokarmowy 3 g            Sód 351 mg</p>	<p>jogurt naturalny 160 g (<b>MLE,</b>)            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</p>	<p>Energia kcal 2119 kcal            Białko ogółem 100 g            Tłuszcz 69 g            Węglowodany ogółem 296 g            kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g            Błonnik pokarmowy 27 g            Sód 1313 mg</p>
	<p>niskoresztkowa z ogr. tłuszczu</p> <p>herbata z cukrem 250 ml            bułka pszenna zw. 80 g            pasta z sera białego z koperkiem 80 g (<b>MLE,</b>)            sałata zielona 20 g            kasza manna na mleku 350 ml (<b>MLE, GLU,</b>)            jabłko pieczone 300 g            Energia kcal 626 kcal            Białko ogółem 30 g            Tłuszcz 16 g            Węglowodany ogółem 97 g            kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 7 g            Sód 266 mg</p>		<p>krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (<b>MLE, GLU, SEL,</b>)            ryba dorsz pieczona 140 g (<b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b>)            warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (<b>MLE, SEL,</b>)            ziemniaki gotowane 250 g            surówka z marchewki i jabłka 150 g            kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml            Energia kcal 689 kcal            Białko ogółem 35 g            Tłuszcz 18 g            Węglowodany ogółem 112 g            kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g            Błonnik pokarmowy 17 g            Sód 336 mg</p>		<p>herbata z cukrem 250 ml            bułka pszenna zw. 80 g            dżemik z truskawek 50 g            szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (<b>SOJ, GOR, GLU,</b>)            sałatka z pomidora bez skórki 80 g            płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU,</b>)            jabłko gotowane 300 g            Energia kcal 731 kcal            Białko ogółem 24 g            Tłuszcz 13 g            Węglowodany ogółem 136 g            kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g            Błonnik pokarmowy 10 g            Sód 379 mg</p>	<p>jogurt naturalny 160 g (<b>MLE,</b>)            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</p>	<p>Energia kcal 2132 kcal            Białko ogółem 95 g            Tłuszcz 50 g            Węglowodany ogółem 353 g            kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g            Błonnik pokarmowy 33 g            Sód 1071 mg</p>

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g jabłko pieczone 300 g Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 472 mg	kasza kukurudziana z częstkami banana 250 g ( <b>MLE,</b> ) 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	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 689 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 336 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka 80 g ( <b>GLU,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 437 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 2281 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1456 mg
2026-05-29 piątek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z papryki św. rukoli, słonecz. ol. 80 g Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 116 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurudzianą diet./march.pietr.sel./ 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) 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	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 261 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 ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 7 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 1808 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 242 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 514 mg
Latwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 40 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g jabłko pieczone 100 g Energia kcal 294 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 153 mg	kasza kukurudziana z częstkami banana 100 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 106 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 23 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 100 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy /duszone/ 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 80 g surówka z marchewki i jabłka 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 143 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 0 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna zw. 40 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z truskawek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 100 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 289 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 178 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 1155 kcal Białko ogółem 49 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 498 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 148 mg		zupa grochowa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marchewka gotowana 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 982 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 280 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 130 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 2172 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 571 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 470 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marchewka gotowana 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 127 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 263 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 462 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 357 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1103 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 50 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 353 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 250 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marchewka gotowana 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 869 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 265 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 399 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 2112 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 345 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1031 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 503 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg	plátky ows. na mleku z rodz ynkami 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 223 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodan y ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 67 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warz yw. 250 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marchewka gotowana 150 g kompot wieloowoc. z cytr yną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 869 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodan y ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 265 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 424 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2245 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 70 g Węglowodan y ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1276 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczy p. z ol. 50 g Energia kcal 300 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 13 mg	plátky owsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodan y ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa grochowa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warz yw. 180 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot wieloowoc. z cytr yną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 914 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 32 g Węglowodan y ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 167 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka 1 1/2szt z jog. nat 90 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 293 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 103 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1848 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 64 g Węglowodan y ogółem 257 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 416 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 245 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodan y ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	plátky ows. na mleku z rodz ynkami 100 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 112 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 34 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 100 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warz yw. 100 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) marchewka gotowana 70 g kompot wieloowoc. z cytr yną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 132 mg	kisiel 100 g Energia kcal 11 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodan y ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszponki 10 g ryż na mleku 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodan y ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 182 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1150 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 42 g Węglowodan y ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 550 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-31 niedziela	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 158 mg		zupa jarzynowa z makar. (zabiel.)/kal. fas.szp.bruks./ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) surówka z selera.jabłka,marchwi z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 364 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego ze świeżym ogórkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 131 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 2153 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 654 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 482 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 222 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 539 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 403 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 2140 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1108 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-31 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 425 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 791 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 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 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 457 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 2160 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1104 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 463 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 217 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 342 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2275 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1177 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-31, niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na twardo 70 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 100 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 86 mg	zupa ryżowa 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 33 mg	zupa jarzynowa z makar. (zabiel.)/kal. fas.szp.bruks./ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, jabłka z jog.natur. 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 247 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 ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego ze świeżym ogórkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 80 g Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 50 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1802 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 256 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 513 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 285 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 185 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 107 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 25 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 100 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 80 g buraczki gotowane 100 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 128 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 207 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 170 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 1156 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 512 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Serek waniliowy 140 g Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 140 mg		zupa grysikowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 146 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makaronowa z mi. drob.warzyw. i maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 297 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 2059 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 727 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Serek waniliowy 140 g Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 434 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 144 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2112 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 270 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1113 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) Serek waniliowy 140 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 417 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprz. /dusz.//bezgl/ 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 696 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 144 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 390 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2111 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1095 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) Serek waniliowy 140 g sałata zielona 20 g Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 421 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 34 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	zupa grysikowa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 144 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g kielb. żwiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 360 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 2292 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 315 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1209 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) Serek wiejski cottage cheese 200 g sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) 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 grysikowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) bigos z kapusty i mieszanej i mięsa 350 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 155 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 ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. żwiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 284 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 11 mg	herbata zielna b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 1 mg	Energia kcal 1812 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 253 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 293 mg
Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) Serek waniliowy 140 g sałata zielona 10 g Energia kcal 300 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 137 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 32 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy /duszon/ 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 86 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. żwiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 153 mg	drożdżówka z budyniem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1146 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 481 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-02 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 389 mg		zupa ogórkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet mielony wieprz. 110 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 879 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 645 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 575 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 111 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2140 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1235 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 449 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 608 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 434 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2136 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1235 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 300 g Energia kcal 734 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 474 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 415 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2119 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1241 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GÓR, GLU, SEL,</b> ) salatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 480 mg	kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 256 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	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 60 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) salata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 385 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2287 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1304 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i tuńczyka z olejem 100 g ( <b>SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) salatka z pomidora i rukoli z ol. ol. 80 g Energia kcal 383 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 340 mg	zupa grycikowa 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty i czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 816 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 444 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 ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) salatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 38 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 1830 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 261 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 944 mg
Latwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GÓR, GLU, SEL,</b> ) salatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 100 g Energia kcal 292 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 186 mg	kasza kukurydziana na mleku 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 77 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 36 mg	zupa ryżowa diet. 100 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 140 mg	kisiel 100 g Energia kcal 11 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 40 g ( <b>MLE,</b> ) salata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 100 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 206 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 1156 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 148 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 582 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka makaron.raz., fasola czerw. brokuł.jajo.maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 192 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pierogi leniwe z masłem. 350 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) surówka z marchewki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL,</b> ) sur. z kapusty i pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 883 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 150 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 298 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) 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 2217 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 350 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 57 g Sód 692 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 419 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchewki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 253 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 70 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 496 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 358 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) 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 2170 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1217 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 523 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 346 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warz.wy. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 253 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g jabłko gotowane 250 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 398 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) 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 2133 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1185 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 394 mg	budyn 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warz.wy. 180 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g ( <b>SEL,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 251 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 423 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) 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 2280 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1423 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia kcal 311 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 15 mg	budyn bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warz.wy. 180 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 190 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 ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 285 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 15 mg	herbata zielna b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 5g Energia kcal 244 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	Energia kcal 1847 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 247 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 656 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU</b> ) masło 10 g ( <b>MLE</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ) sałata zielona 10 g płatki owsiane z bananem i słonecznikiem 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 86 mg	budyń 100 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU</b> ) Energia kcal 82 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 37 mg	zupa ziemniaczana 120 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) pierogi leniwe z masłem. 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU</b> ) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 100 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 111 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g ( <b>GLU</b> ) masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 100 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Energia kcal 252 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	herbata zielna b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU</b> ) 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 1151 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 164 g Energia kcal 195 kcal kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 613 mg

**Oznaczenia alergenów:**

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