

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	Podstawowa	herbata zielna b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU</b> ,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z pomidora, rukoli, og.św., słon. i d.z.ol. 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 26 g Węglowodan y ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 41 mg		rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) bioderko pieczone 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ</b> ,) ziemniaki gotowane 250 g ówikła z chizanem 150 g ( <b>SOZ</b> ,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE</b> ,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 974 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 31 g Węglowodan y ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 452 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy. 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) dżemik z czam ych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z.ol. 50 g Energia kcal 458 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 15 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 509 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodan y ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 441 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 873 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 31 g Węglowodan y ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 320 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) dżemik z czam ych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 515 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2205 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1135 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ,) jabłko pieczone 300 g Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 274 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/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 925 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 31 g Węglowodan y ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 324 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czam ych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 487 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 9 g Węglowodan y ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 390 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2105 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 990 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-26 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) salatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 606 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 360 mg	kasza manna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa 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 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 876 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 316 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 432 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 323 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	Energia kcal 2280 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1150 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszemno-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> ) salatka z pomidora, rukoli, og.św., słon. i d.z.ol. 80 g Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 36 mg	zupa grysikowa 200 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) Energia kcal 74 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 21 mg	rosół z mak. 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) potrawka z udka w jarzynie 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chizanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 802 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 358 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszemno-żytni pytl. 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> ) salatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 313 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 15 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	Energia kcal 1829 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 232 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 509 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka . 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) salatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 100 g Energia kcal 417 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 237 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 jarzynowa z makar. diet. (klar./)march.sel.pietr./ 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka z udka w jarzynie 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 80 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 100 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 166 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 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 kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 208 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 1480 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 195 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 668 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	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> ) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 709 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 1043 mg		zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz smażony 140 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka zasmażana z groszkiem 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 425 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon.maj. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SEL,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 352 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 147 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) 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 2167 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 364 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1786 mg
	Latwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 486 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, 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 sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 252 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 407 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) 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 2174 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1316 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 478 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, 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 sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 252 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszonek 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 523 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 mg	herbata zielna b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) 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 2164 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1325 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 467 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml ( <b>MLE, 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 sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 247 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 zw. 50 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszonek 20 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 358 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2300 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1350 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 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> ) jajko na twardo 70 g ( <b>JAJ,</b> ) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g ( <b>SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 946 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (klar./march.sel.pietr./ 200 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 29 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, 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 surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 284 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 rozszonki 20 g Energia kcal 275 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 10 mg	chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 5 g 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 1800 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 252 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1653 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 269 mg	Kasza jaglana z musem jabłkowym i cynamonem 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 53 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 114 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 z cukrem 150 ml bulka pszenna zw. 50 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z rozszonki 10 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 346 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 242 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1487 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 206 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 765 mg
2026-03-28 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 kiełb. krak.wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 74 mg		zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) fasolka szparagowa żółta z wodą 100 g sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 866 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 158 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 243 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> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 208 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	Energia kcal 2163 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 601 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 476 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 149 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 229 mg		herbata b/c 250 ml 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> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 441 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	Energia kcal 2186 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1222 mg
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 490 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 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 743 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 141 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 229 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 417 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	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1211 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 474 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 140 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 221 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. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 428 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	Energia kcal 2299 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1380 mg

2026-03-28 sobota

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-28 sobota	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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 391 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 koperkowa z ziemn. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 340 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g ( <b>SEL,</b> ) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 723 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 238 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> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) Szynka drób. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 80 mg	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	Energia kcal 1818 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 263 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 817 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 284 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa koperkowa z ziemn.diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 150 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. z marchewki i jabłka z siemieniem lnianym 100 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 127 mg	jabłko gotowane 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) Szynka drób. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 350 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 1541 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 223 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 812 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 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> ) pasta z jajka i rybyz maj. /makrela/ 90 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z d z ol 80 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 479 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ówikła z chizanem 150 g ( <b>SOZ,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 805 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 231 mg		herbata zielona 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 gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 43 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 2112 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 754 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 469 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 804 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 222 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałata z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 406 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2129 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1099 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 537 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 394 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 856 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 227 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 443 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1065 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> ) kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 538 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 430 mg	płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 46 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g ( <b>JAJ, GLU,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 200 ml Energia kcal 841 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 226 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 kajzerka 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 453 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 2284 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1247 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 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> ,) pasta z jajka i ryby /makrela/ 100 g ( <b>SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ</b> ,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 303 mg	płatki owsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g ( <b>JAJ, GLU</b> ,) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chizanem 150 g ( <b>SO2</b> ,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 222 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 gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 43 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 1804 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 252 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 716 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) bułka pszenna weka . 50 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g ( <b>MLE, GOR, GLU</b> ,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 313 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 143 mg	płatki ows. na mleku z rożynkami 150 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) pulpeciki wieprzowe 2szt /gotow./ 80 g ( <b>JAJ, GLU</b> ,) sos koperkowy 20 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 80 g ( <b>GLU</b> ,) kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 479 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 129 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g ( <b>GLU</b> ,) masło 5 g ( <b>MLE</b> ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU</b> ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g makaron na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU</b> ,) Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 230 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 1502 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 556 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 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> ) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.św. z maj. 150 g ( <b>SOJ, JAJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 156 mg		barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SO2, MLE, GLU, SEL,</b> ) pierogi leniwe z masłem. 350 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g sur. z kapusty i pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 309 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> ) dżemik z brzoskwiń 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 84 mg	herbata zielna b/c 250 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 2213 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 365 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 735 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 roszponki 20 g jabłko gotowane 200 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 434 mg		zupa grysikowa diet. 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 sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 142 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z brzoskwiń 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 394 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, 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 2154 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1157 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 350 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 512 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 220 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 427 mg	herbata zielna b/c 250 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 2423 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 358 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1346 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) salatka z roszonek 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 325 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 grysikowa diet. 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 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 147 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	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 72 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, 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 2288 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1265 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) salatka z roszonek 20 g Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 380 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, 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 pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 217 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> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 93 mg	herbata zielna b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1802 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 241 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 703 mg
Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) salatka z roszonek 10 g jabłko gotowane 150 g płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 455 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 254 mg	kisiel z borówką ameryk. 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) pierogi leniwe z masłem. 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 48 mg	budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z brzoškwiń 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 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 1448 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 208 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 790 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 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> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g zacierka na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 168 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) paprykarz wieprzowy /dusz./ 110 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g surówka Coleslaw (kap. biała, march. ceb.maj) 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 999 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 149 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 552 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.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 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	Energia kcal 2190 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 812 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 473 mg		zupa 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> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 224 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 393 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	Energia kcal 2223 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1166 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 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 pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) salatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 413 mg		zupa ziemniaczana dietet. 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> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 224 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 379 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	Energia kcal 2164 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1090 mg
2026-03-31 wtorek Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) salatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 200 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) jabłko 200 g Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 447 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 ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, 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> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 222 mg	budyń 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	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 kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 420 mg	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	Energia kcal 2301 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1327 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> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) salatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 38 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 ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) paprykarz wieprzowy /dusz./ 110 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 180 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) sur. wielowarzywna z kap.białą z dressingiem 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 838 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 452 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 15 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	Energia kcal 1807 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 249 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 617 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g zacierka na mleku 150 ml ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 256 mg	ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 99 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 43 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <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> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 491 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 65 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 137 mg	jabłko gotowane 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR,</b> ) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 208 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	Energia kcal 1480 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 190 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 711 mg
2026-04-01 środa	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> ) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł.z ol.z ol. 80 g mandarynka 1 szt 75 g Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 110 mg		zupa grysikowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) bigos z kapusty i mieszanej i mięsa 300 g ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 141 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 731 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 348 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2202 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 693 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g kasza kukurudziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 458 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 242 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 363 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1156 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 734 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 494 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 marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 401 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	drożdżówka z jabłkiem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 260 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 94 mg	Energia kcal 2188 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1196 mg
2026-04-01 środa Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g mandarynka 1 szt 75 g Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 364 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 grysikowa diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 246 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 Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 369 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z serem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2297 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1290 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 twardo 70 g ( <b>JAJ,</b> ) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 419 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 139 mg	budyń 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 grysikowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) bigos z kapusty 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 762 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 155 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1834 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 260 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 359 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-01 środa	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 150 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 285 mg	budyń 150 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 443 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 155 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 236 mg	drożdżówka z jabłkiem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 47 mg	Energia kcal 1495 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 217 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 778 mg
2026-04-02 czwartek	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 ogórka kiszzonego 80 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Gruszka 150 g Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 755 mg		zupa pieczarkowa 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 200 g sur. z kapusty i czerwonej i jabłka z ol. 150 g surówka z selera.jabłka z majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR, SEL,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 903 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 125 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 329 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 gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 12 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 2135 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1110 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 486 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 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 159 mg		herbata b/c 250 ml 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> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 396 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 2131 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1055 mg
niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 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 jabłko gotowane 200 g kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 453 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 sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 164 mg		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> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 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 2131 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1030 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 381 mg	kasza kukurudziana z roszponkami 200 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg	zupa koperkowa z 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 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 159 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 szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 366 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 2278 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1059 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> , <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> , <b>GLU</b> ,) pasta z jajka i pieczarek mar.z jog.nat.z ziel.pietr. 90 g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>MLE</b> ,) sałatka z rozspinki 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 294 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 592 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 300 ml ( <b>MLE</b> , <b>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	zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g ( <b>SEL</b> ,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty i czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 182 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> , <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> , <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> , <b>MLE</b> ,) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> , <b>MLE</b> ,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU</b> ,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 427 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 391 mg	kefir 220 g ( <b>MLE</b> , <b>MLE</b> ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1817 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 252 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1278 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) bułka pszenna weka . 40 g ( <b>GLU</b> , <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> , <b>MLE</b> ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z rozspinki 10 g kasza manna na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) jabłko gotowane 100 g Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 244 mg	kasza kukurydziana z rodzynkami 150 g ( <b>MLE</b> , <b>MLE</b> ,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g ( <b>SEL</b> ,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g ( <b>MLE</b> , <b>MLE</b> ,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 100 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g ( <b>GLU</b> , <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> , <b>MLE</b> ,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU</b> ,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 100 ml ( <b>MLE</b> , <b>MLE</b> ,) Energia kcal 361 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 193 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 1487 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 198 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 600 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 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 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z ol' 50 g Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 347 mg		zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) makaron św.got.z mussem jabłkowym 300 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) sur.z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 140 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 171 mg		herbata z cukrem 250 ml 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> ) miód naturalny 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 866 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 216 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 2118 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 347 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 824 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 436 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron św.got.z mussem jabłkowym 280 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 169 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) miód naturalny 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 775 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 467 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 76 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1162 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 470 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron św.got.z mussem jabłkowym 280 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 169 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 50 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 759 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 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 2158 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 367 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1154 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa						
	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 421 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 388 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. 300 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> ) ryż z warzywami 250 g ( <b>SEL,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 789 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 335 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 masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 694 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 530 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 2296 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1510 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> ) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 100 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 mg	zupa grysikowa 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 jarzynowa z ziemn. i śmiet./fas.szp.kal.bruks./ 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba dorsz pieczona 140 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) ryż brązowy z warzywami 210 g ( <b>SEL,</b> ) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 247 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> ) jajko na pół-miękko 140 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 163 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 1812 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 243 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 582 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	Latwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 422 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 285 mg	Kasza manna z cząstkami banana 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 48 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) makaron św.got. z musem jabłkowym 150 g ( <b>MLE, GLU,</b> ) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 328 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 84 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	bułka pszenna weka . 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 316 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 1463 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 213 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 737 mg
	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> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 765 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszotto z pieczakiem, mięsem wieprz.i waz ywami 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ćwika z chizanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 786 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 184 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> ) dżemik z truskawek 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 367 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 10 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) herbata zielna 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 2118 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1147 mg
2026-04-04 sobota	Latwo 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 roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 459 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszotto z kaszą jęcz. mięsem wieprz.i waz ywami 300 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 174 mg		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> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 562 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 386 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) herbata zielna 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 2027 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1206 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 281 mg		zupa jarzynowa z ziem. det./march.pietr.seler/ 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszotto z kaszą jęcz. mięsem wieprz.i waz ywami 300 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 115 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 192 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z truskawkę 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 403 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 Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2111 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1063 mg
2026-04-04 sobota Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 368 mg	płatki ows. na mleku z roszponkami 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 84 mg	zupa jarzynowa z ziem. det./march.pietr.seler/ 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszotto z kaszą jęcz. mięsem wieprz.i waz ywami 300 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 185 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	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 50 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 350 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 Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2357 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 344 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1266 mg
Dieta z ogr. 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> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 380 mg	zupa ryżowa 200 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 26 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszotto z pęczakiem, mięsem wieprz.i waz ywami 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) świłka z chizanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 764 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 194 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> ) jajko na twardo 70 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 90 mg	herbata zielona b/c 150 ml chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałata zielona 10 g Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1860 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 700 mg

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 50 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 273 mg	płatki ows. na mleku z roszponkami 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet./march.pietr.seler/ 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kaszotto z kaszą jęcz. mięsem wieprz. i warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos koperkowy 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 100 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 110 mg	jabłko pieczone 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) dżemik z truskawek 25 g poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 195 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 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 1468 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 817 mg