

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-28 piątek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) konserwa rybnamakrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 555 mg		barszcz czer wony z ziemniakami 350 g (SO2, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapusty białej i boczku 300 g (SOJ, GLU,) surówka z marchewki i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot borówko wo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 259 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 320 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2182 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1306 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 493 mg		zupa grykowa diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot borówko wo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 268 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 526 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 375 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2141 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1306 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-28 piątek	D03.Dieta z ogr. latwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 388 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 507 mg	zupa jarzynowa w z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 300 g (MLE, SEL,) Energia k cal 118 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 34 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SO2, MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot borowika wo-truskawki wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 593 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 326 mg	jabłko 200 g Energia k cal 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 czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia k cal 456 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 274 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żytnia z masłem, szynką wp,i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia k cal 1810 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1151 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	ka w zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 696 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 492 mg		zupa grysikowa diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot borowika wo-truskawki wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 521 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 263 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko 250 g Energia k cal 597 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 391 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia k cal 2093 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 340 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1317 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-28 piątek	D06. bogatoresztkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 186 mg		zupa grysiko wa diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 263 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 122 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 742 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 100 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 266 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 213 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 100 g (MLE,) Energia kcal 106 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 23 mg	zupa grysiko wa diet. 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobie we w jarzynie /duszone/ 60 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 90 g surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.inian 70 g (SEL,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 100 ml Energia kcal 271 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 114 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 czarna z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 253 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 201 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1077 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 162 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 638 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-29 sobota	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z paprykii sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 200 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g sur. z pora,ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 453 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 418 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 92 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2116 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 747 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 469 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 750 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 262 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 469 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1202 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-29 sobota	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 295 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 13 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa koperko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaja z jog.nat 150 g (JAJ, MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 330 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 czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oli z oli 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 92 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1778 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 243 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 561 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 486 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marchewka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko 200 g Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 434 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2163 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1182 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-29 sobota	D06. bogatoresztkowa	herbata czarna z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 140 mg		zupa koperko wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 811 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 342 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml chleb żytni razowy 60 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 184 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 667 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 264 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	płatki o wsiane na mleku 100ml (MLE, GLU,) Energia kcal 69 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 10 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 23 mg	zupa koperko wa z ryżem 150 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 80 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 145 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 czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g Energia kcal 175 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 155 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1021 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 512 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-30 niedziela	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 107 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 975 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 252 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g makaron świderki na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 564 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 78 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 522 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 437 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 221 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g makaron świderki na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2114 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1109 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-30 niedziela	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 57 mg	zupa grysko wa diet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 23 mg	zupa fasolowa z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 898 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 135 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 209 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szyńska drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 1836 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 379 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 g (MLE,) Energia kcal 663 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 491 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 221 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g Szyńska drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g makaron świderki na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1181 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-30 niedziela	D06. bogatoresztkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 695 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 165 mg		zupa ziemniaczana 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml sałatka zielona z kefirem 70 g (MLE,) Energia kcal 829 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 219 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g makaron świderki na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 96 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 305 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 566 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 20 g (GOR,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 278 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 208 mg	kasza manna na ml. z musem truska wk. 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 143 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 46 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 80 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 80 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 128 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 170 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 145 mg	sok bobo fruit 1 szt 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1155 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 155 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 527 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-31 poniedziałek	D01.Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 809 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 562 mg		zupa jarzynowa z l.c./fas.szp.kal.bruks./ 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 770 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 193 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) kiełb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czer wonego got. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 347 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 241 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 310 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1141 mg
	D02.Latwo strawna	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 513 mg		zupa jarzynowa z l.c./dieta/march.siel.pietr./ 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszone/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 270 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 327 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 300 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2100 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 278 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1227 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-31 poniedziałek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki św. i ogórka św. z koper. 80 g Energia kcal 429 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 390 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa jarzynowa z l.c./fas.szp.kal.bruks./ 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bigos z kapusty mieszanej i mięsa 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g kompot truskawki w. cytryny b.cukru 250 ml Energia kcal 718 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 188 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) kieb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego got. z olejem 150 g sałata zielona 20 g Energia kcal 300 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 224 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 133 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 1 mg	Energia kcal 1802 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 263 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 858 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 90 g dżemik z brzośki wiń 25 g szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 431 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet./march.sel.pietr./ 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot truskawki w. cytryny b.cukru 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 275 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g kieb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 427 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2106 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1276 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-31 poniedziałek	D06. bogatoreszkowa	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki św. i ogórka św. z koper. 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 206 mg		zupa jarzynowa z l.c./fas.szp.kal.bruks./ 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 101 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 277 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego got. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszonek 20 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 241 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2115 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 868 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	kakao na mleku 100 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 193 mg	galaretka o wołow. z bitą śmietaną, czekoladą i truskawkami 100 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 59 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 4 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 5 mg	zupa jarzynowa z l.c./diet./march.sel.pietr./ 150 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 90 g suró wka z marche wki i jabłka 70 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 143 mg	jabłko pieczone 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 178 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 153 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1132 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 568 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-01 wtorek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz, fasola czer w.,brokuł,jajo,maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g jabłko 200 g Energia k cal 615 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 31 g Sód 120 mg		zupa szpinako wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy /got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z selerajabłka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 913 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 351 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 560 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 120 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 2198 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 55 g Sód 592 mg
	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szyńka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z roszponki 20 g jabłko goto wane 250 g Energia k cal 523 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 362 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy /got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 849 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 346 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 662 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 462 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1172 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-01 wtorek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) Szyńka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 88 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) pulpet wieprzowy /got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, jabłka z jog.natur. 150 g (MLE, SEL,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 843 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 337 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 czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 318 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 46 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1801 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 246 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 572 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g Szyńka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 428 mg		zupa ryżowa diet. 350 g (MLE, SEL,) pulpet wieprzowy /got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 849 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 346 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 574 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 426 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 2143 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1201 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-01 wtorek	D06. bogatoresztkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 708 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 9 g Sód 164 mg		zupa szpinako wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy/got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z selerajabka z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 861 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 346 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 475 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 138 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 2154 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 649 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 30 g sałatka z roszponki 10 g jabko goto wane 150 g Energia kcal 226 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 152 mg	kasza kukurydziana z cząstkami banana 100 g (MLE,) Energia kcal 106 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 23 mg	zupa ryżo wa diet. 100 g (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy/got/ 80 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 80 g marche wka goto wana 100 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 223 mg	kisiel 100 g Energia kcal 11 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 207 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 170 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1126 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 152 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 569 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-02 środa	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś w. z ol. i kop. 80 g ryż na mleku 300 g (MLE,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 238 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 283 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR, SEL,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g płatki owsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 499 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 194 mg	bułka pszenna50g , serb30g, szynka dr30g, sał ziel5g 1 szt (MLE, GOR, GLU, SEL,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 190 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 192 mg	Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 336 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 908 mg
	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 g (MLE,) Energia kcal 561 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 52 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 331 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borowik wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 165 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 570 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 384 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2126 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1067 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-02 środa	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka ś w. z ol. i kop. 80 g Energia k cal 428 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 92 mg	zupa jarzyno wa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia k cal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 36 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 694 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 160 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia k cal 340 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 250 ml kanapka żyt. z masłem, szynką wp, i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1834 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 65 g Węgielwodany ogółem 257 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 302 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 g (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia k cal 746 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 456 mg		krupnik z kaszy jęcz. vege 350 g (GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 755 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 152 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia k cal 457 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 358 mg	bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2152 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 58 g Węgielwodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1154 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-02 środa	D06. bogatoresztkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z ogórka ś w. z ol. i kop. 80 g ryż na mleku 300 g (MLE,) Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 238 mg		krupnik z kaszy jęcz. vege 350 g (GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 147 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g płatki o wsiane na mleku 320ml (MLE, GLU,) Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 76 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2108 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 309 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 648 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. (150 porcje) 250 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g ryż na mleku 100 g (MLE,) Energia kcal 181 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 118 mg	kasza jaglana z rodzynkami 100 ml (MLE,) Energia kcal 100 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 33 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 150 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 60 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 82 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 czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 162 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 145 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1066 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 567 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-03 czwartek	D01.Podstawowa	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g jabko goto wane 250 g Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 82 mg		rosół z mak. 350 ml (<i>GLU, SEL,</i>) bioderko pieczone 300 g (<i>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,</i>) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (<i>GLU,</i>) surówka Coleslaw (kap.biała,march.ceb.maj) 100 g (<i>JAJ, GOR,</i>) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 970 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 472 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy wy. 60 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 20 g Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 66 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 14 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 271 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 13 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 652 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (<i>MLE,</i>) jabko goto wane 200 g Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 95 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 446 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)march.sel.pietr./ 350 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) potrawka z udka w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (<i>GLU,</i>) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 100 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 316 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 374 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2116 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 283 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1222 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-03 czwartek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 482 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 78 mg	zupa ryżo wa diet. 250 g (MLE, SEL,) Energia k cal 98 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 34 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 774 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 330 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 czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 283 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 12 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 1800 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 543 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 90 g połowica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g kasza jaglana na mleku 230 ml (MLE,) Energia k cal 669 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 335 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)march.sel.pietr./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 853 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 321 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g miód naturalny 50 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia k cal 488 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 338 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2091 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1080 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-03 czwartek	D06. bogatoresztkowa	chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 632 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 185 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.)march.sel.pietr./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka Colesla w (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 300 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) miód naturalny 25 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 607 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 105 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 674 mg
	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabko goto wane 150 g Energia kcal 236 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 157 mg	budyń czekolado wy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.)march.sel.pietr./ 100 g (MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki goto wane 80 g (GLU,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 150 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 czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 154 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1010 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 138 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 579 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-04 piątek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z papryki i salaty zielonej z oli wąż z ol. 50 g Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 98 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 g (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem borówko wym 210 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 868 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 158 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 254 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 99 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 400 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 820 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 350 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 537 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 351 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z brzośki wiń 25 g Szyunka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1318 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-04 piątek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.												
Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 39 mg		płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 g (SOJ, MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami brzozy 160 g (SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wieloo. woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 816 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 344 mg		jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka jarzynowa z olejem 150 g (SEL,) Szyunka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 145 mg		kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg		Energia kcal 1808 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 272 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 653 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-04 piątek	D05. latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (<i>MLE,</i>) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g lane kluski na mleku 250 g (<i>JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 475 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ryba dorsz pieczona 140 g (<i>SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (<i>MLE, SEL,</i>) ryż z warzywami 210 g (<i>SEL,</i>) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (<i>SEL,</i>) kompot wieloo. woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 351 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g Szyńska drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) dżemik z brzośki wiń 25 g sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300 g (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 434 mg	kefir 2%tł. 200 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 340 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1328 mg
	D06. bogatoresztkowa	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g (<i>MLE,</i>) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g lane kluski na mleku 350 g (<i>JAJ, MLE, GLU,</i>) Energia kcal 686 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 186 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ryż z bitą śmietaną i musem borówkoowym 250 g (<i>MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</i>) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (<i>SEL,</i>) kompot wieloo. woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 156 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 288 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) dżemik z brzośki wiń 25 g Szyńska drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300 g (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 110 mg	kefir 2%tł. 200 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2191 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 331 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 652 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-04 piątek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 40 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 254 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 28 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 201 mg	plátky o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 100ml (MLE, GLU,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 24 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i mussem boró wko wym 150 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 100 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 463 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 160 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g kasza manna na mleku 100 g (MLE, GLU,) Energia kcal 247 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 181 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1119 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 176 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 568 mg
2026-09-05 sobota	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 75 mg		zupa brokułowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z buraczką czerwonego got. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 826 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 383 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got. 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 264 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2120 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 722 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-05 sobota	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 679 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 451 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 798 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 220 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 562 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 452 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1124 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia k cal 319 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 13 mg	zupa grysiko wa diet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) Energia k cal 90 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 23 mg	zupa brokuło wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) potra wka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 821 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 220 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 404 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 95 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 1817 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 258 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 440 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-05 sobota	D05. latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 642 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 427 mg		zupa ryżowa diet. 350 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 746 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko 200 g Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 436 mg	jogurt z brzoskwiniami 1 szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2140 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 337 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1079 mg
	D06. bogatoreszkowa	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 166 mg		zupa brokułowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 215 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got. 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 227 mg	jogurt z brzoskwiniami 1 szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 299 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 609 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-05 sobota	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Energia kcal 169 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 152 mg	kasza manna na ml. z musem truska wk. 100 g (MLE, GLU,) Energia kcal 95 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 31 mg	zupa ryżowa diet. 100 g (MLE, SEL,) potrawa wieprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 415 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 117 mg	jabłko pieczone 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 60 g (JAJ,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 262 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 222 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1082 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 526 mg
2026-09-06 niedziela	D01.Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i świeżej i koperku 50 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 847 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 259 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpeski wieprzowe 2szt /gotowa/ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i oliwą 150 g kompot borówko-truskawkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 430 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 376 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 769 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-06 niedziela	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 475 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpekki wieprzo we 2szt /goto w/ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot borówka wo-truskawki wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 257 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g zacierka na mleku 200 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 510 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 370 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 283 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1170 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i świeżej i koperku 50 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 42 mg	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 300 g (MLE, SEL,) Energia kcal 117 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 43 mg	zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpekki wieprzo we 2szt /goto w/ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i oliwą 150 g kompot borówka wo-truskawki wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 430 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy, 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 283 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1783 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 60 g Węgiel wodany ogółem 249 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 600 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-06 niedziela	D05. łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 599 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 451 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt /goto w/ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot borówka wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 824 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 126 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 257 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 457 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2150 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 61 g Węgielwodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1233 mg
	D06. bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z papryki i s wieżej i koperku 50 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 201 mg		zupa ogórkowa z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt /goto w/ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i oli. z oliwek 150 g kompot borówka wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 430 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 300 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 116 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2116 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 68 g Węgielwodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 815 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-06 niedziela	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU ,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL ,) pasta z sera białego z koperkiem 40 g (MLE ,) sałata zielona 10 g Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 165 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 100 g (MLE ,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 33 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 g (MLE, GLU, SEL ,) pulpeski wieprzo we 2szt /goto w./ 80 g (JAJ, GLU ,) sos koperkowy 20 g (MLE, GLU, SEL ,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL ,) surówka z marchwi i jabłka 80 g kompot borówka wo-truska wko wy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 137 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU ,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) kieb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU ,) sałata z pomidora bez skórki 40 g zacierka na mleku 100 g (JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	sok bobo owoc 1szt 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1098 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 40 g Węgiel wodany ogółem 143 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 524 mg
2026-09-07 poniedziałek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU ,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) sałata ryżowa z tuńczykiem kons. kuk.gr. og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL ,) sałata z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 384 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g (MLE, GLU, SEL ,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) bita śmietana 50 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ ,) mus borówka wo wy 50 g sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 142 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 258 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 60 g (GLU ,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) miód naturalny 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata z roszponki 20 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 11 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2196 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 369 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 824 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 369 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 155 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 598 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 368 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2150 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1064 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 330 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 17 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 28 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami brązowy 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 776 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 166 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 czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 331 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 10 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 152 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 1 mg	Energia kcal 1790 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 274 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 226 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	D05: łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 441 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 155 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 345 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2155 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 339 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1112 mg
	D06: bogatoreszkowa	herbata czarna z cukrem 250 ml chleb pszenno- żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g jabłko pieczone 250 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 112 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 155 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 80 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 346 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 518 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-28 do dnia 2026-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-07	poniedziałek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 150 g Energia k cal 295 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 192 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 100 ml (MLE,) Energia k cal 97 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 32 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler / 150 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 60 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzywami 90 g (SEL,) sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia k cal 359 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 78 mg	budyń 100ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 82 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 12 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 37 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata z roszponki 10 g Energia k cal 196 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1168 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 168 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 611 mg