

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 wtorek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 559 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 343 mg		kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) sałatka z buraczka czerwonego got. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 940 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 38 g Węgiel wodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 430 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,) dżemik z truska wek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g makaron świderki na mleku 220 g (MLE, GLU,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 92 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 304 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 950 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,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 442 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 844 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 224 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g makaron świderki na mleku 220 g (MLE, GLU,) Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 380 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 297 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1130 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 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,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) Energia k cal 395 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 385 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 Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 769 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 155 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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 twardo 70 g (JAJ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata z roszponki 20 g Energia k cal 366 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 88 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 pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia k cal 1813 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 236 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 754 mg
	D05.lątwostrawna 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,) sałata z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) jabłko goto wane 200 g Energia k cal 660 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 437 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 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 k cal 844 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 224 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z truska wek 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata z roszponki 20 g makaron świderki na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 542 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 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 pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia k cal 2126 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1136 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 wtorek	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/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 242 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 191 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 80 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 122 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 zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) dżemik z truskawek 25 g polewica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 208 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 151 mg	sok bobu owoc 1 szt 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 1154 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 39 g Węgiel wodany ogółem 163 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 514 mg
	GL. Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora i rukoli z oliwą 80 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 579 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 92 mg		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 140 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 234 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g polewica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g makaron świrki na mleku /bezglut/ 350 g (MLE,) Energia kcal 640 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 136 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2157 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 547 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 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,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 567 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 350 g (MLE,) sur. z march wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 940 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 186 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 246 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka jarzyno wa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 351 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 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 2193 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 359 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 40 g Sód 1351 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 716 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 529 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 350 g (MLE,) suró wka z march wki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 792 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 165 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 249 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 368 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 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 2178 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1333 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	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) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 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 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 grochowa z ziemn. 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z warzywami brzozy 180 g (SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 879 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 246 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) Szynek drobi. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, cebuli, natki i ol. z ol. 150 g Energia kcal 300 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) kiełb. krak.drobi. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 5 g Energia kcal 121 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1869 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 805 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kaśka z zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) kiełb. krak.drobi. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 487 mg		zupa koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) ryż na ml. z musem 350 g (MLE,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 143 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 244 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynek drobi. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) Energia kcal 573 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 404 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 2124 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1322 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	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) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 36 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 284 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa koperko wa z ziemn. 100 g (MLE, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 130 g (MLE,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.Inian 80 g (SEL,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 264 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 106 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 pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 21 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 148 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sał.ziel5g 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 1168 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 165 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 781 mg
	GL.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) kiełb.krak.drob./N.Maxpol/b ezgl. 30 g (GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 605 mg		zupa grocho wa z ziemn./bezgl/ 350 g (SOJ, GOR, SEL,) ryż na ml. z musem jabłko wym 350 g (MLE,) sur. z marche wki, jabłka i brzosk.wini z rodzzynekami 150 g kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 932 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 183 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 250 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,) Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 80 mg	herbata zielona b/c 250 ml Chleb bezgl.jasny Belviten 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) połęd.wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 5 g Energia kcal 142 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 6 mg	Energia kcal 2115 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 940 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 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>) musztarda 10 g (<i>SOJ, GOR,</i>) kielbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (<i>SOJ, GOR, GLU,</i>) sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol. 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 641 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 39 mg		rosół z mak. 350 ml (<i>GLU, SEL,</i>) bioderko pieczone 300 g (<i>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,</i>) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, kalaf.,pom, kukur. ogórka ś. z maj. 150 g (<i>JAJ, GOR,</i>) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 926 kcal Białko ogółem 62 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 438 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE</i>) miód naturalny 25 g kieb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 17 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2119 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 268 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 507 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>) jabłko pieczone 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.siel.pietr./ 350 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (<i>MLE,</i>) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 255 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 kieb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 392 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2135 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1107 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) mustarda 20 g (SOJ, GOR,) kiełbasa podłaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki, s.w., rukoli, og.s.w., słon. z ol. 80 g Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 43 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 34 mg	płatki owsiane 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	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z brokuła, kalaf.pom, kukur.,og.s.w bez majon. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 94 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 340 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 pytl. 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,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 313 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 15 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 1879 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 228 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 514 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kałwa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 729 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 495 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)march.siel.pietr./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 96 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 260 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g miód naturalny 50 g kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 488 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 94 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 338 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1106 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE</i>) połud wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 150 g kasza jaglana na mleku 100 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 84 mg	płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 150ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 129 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 36 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.)march.sel.pietr./ 100 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) potra wka z uduka w jarzynie 100 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane 100 g sałata zielona z kefirem 40 g (<i>MLE,</i>) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 340 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 117 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 (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE</i>) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 190 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1151 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 44 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 442 mg
	GL. Bezglutenowa	herbata zielona b/c 250 ml Chleb bezgl. jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki ś w., rukoli, og. ś w., słon. z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 688 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 150 mg		rosół z mak./bezglut/ 350 ml (<i>SEL,</i>) potra wka z uduka w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (<i>MLE,</i>) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 294 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 200 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 564 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 94 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 552 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-31 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 papryki świeżej 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 157 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą/fas.szp.bruks .kal/ 350 g (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 274 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,) dżem z brzośki wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku 200 g (MLE,) Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 64 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 2186 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 640 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 koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 449 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 330 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z brzośki wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 g (MLE,) Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 367 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 2170 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 314 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1290 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-31 piątek	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,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 100 g (MLE) sałata zielona 20 g Energia k cal 458 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 125 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 jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 608 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 251 mg	jabłko 250 g Energia k cal 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) ser żółty 30 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 414 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 385 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy wy. 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia k cal 139 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1812 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 233 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 795 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 636 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 448 mg		zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 350 g (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 672 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 330 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemk z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 g (MLE) Energia k cal 527 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 394 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 2104 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1317 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-31 piątek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE) płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 100ml (MLE, GLU) sałata zielona 10 g Energia k cal 332 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 234 mg	kasza manna na mleku 150 g (MLE, GLU) Energia k cal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 100 g (MLE, SEL) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 80 g (MLE, SEL) ziemniaki gotowane 100 g surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 150 ml Energia k cal 308 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 141 mg	jabłko gotowane 100 g Energia k cal 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 z w. 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) dżem z brzośki wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 147 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia k cal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia k cal 1136 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 162 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 652 mg
	GL. Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g (MLE) sałata zielona 20 g płatki o ws. na mleku z rodz. i bananem/bezglut/ 250 g (MLE) Energia k cal 636 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 100 mg		zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą /bezgl./fas.szp.bruks.kal./ 300 g (MLE, SEL) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL) ziemniaki gotowane 200 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 596 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 254 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.jasny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) dżem z brzośki wiń 25 g szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku /bezgl/ 300 g (MLE) Energia k cal 618 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 93 mg	herbata zielona b/c 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) ser żółty 30 g (MLE) sałata zielona 5 g Energia k cal 326 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 379 mg	Energia k cal 2176 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 295 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 826 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) 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 ogórka ś w. i sałaty zielonej 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 690 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 288 mg		zupa grysikowa 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 178 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 południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 609 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 103 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 2158 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 571 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 712 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 529 mg		zupa grysikowa diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 209 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 396 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 2175 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1135 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	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,) pasta z jajka got. 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE) sałatka z ogórka ś.w. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 37 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 122 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa grysikowa 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 728 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 100 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 174 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g ser żółty 30 g (MLE,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 389 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 1799 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 239 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 827 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 83 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 477 mg		zupa grysikowa diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 209 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 pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 657 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 110 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 431 mg	jogurt z brzoskwiniami 1 szt 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 2147 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1118 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	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) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 316 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 259 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 pokarmo wy 0 Sód 55 mg	zupa grysiko wa diet. 100 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 80 g buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 80 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 114 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata 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 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 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 1133 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 586 mg
	GL. Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) pasta z jajka got. 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oli wą z ol. 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 251 mg		zupa koperko wa z l.c /bezgl/ 350 g (JAJ, MLE, SEL,) gulasz wieprz. /dusz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 714 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 219 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) połędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g miód naturalny 25 g sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 140 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 85 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 610 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-02 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,) dżemk z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 658 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 152 mg		zupa brokułowa z l.c 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 734 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 203 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,) pasta z sera białego ze ś wieżym ogórkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 132 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2120 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 501 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,) dżemk z brzosk wiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 458 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet./march.siel.pietr./ 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 191 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 ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 439 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2102 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 270 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 1102 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-02 niedziela	D03.Dieta z ogr. latwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 40 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) jajko na pół-miękko 70 g (<i>JAJ,</i>) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 79 mg	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250 g (<i>MLE, SEL,</i>) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa brokułowa z l.c 350 g (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL,</i>) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (<i>SEL,</i>) sos koperkowy 50 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 734 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 203 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego ze świeżym ogórkiem 100 g (<i>MLE,</i>) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 50 mg	kefir 2%tł. 200 g (<i>MLE,</i>) 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 1824 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 237 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 442 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g dżemik z brzośki wiń 50 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 673 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 452 mg		zupa jarzynowa z l.c /diet./march.pietr./ 350 g (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL,</i>) mięso mielone wieprz./gotowane/ 100 g (<i>SEL,</i>) sos koperkowy 50 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (<i>MLE,</i>) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 195 mg		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 kasza manna na mleku 250 g (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 595 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 456 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2133 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 317 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1117 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-02 niedziela	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) dżemik z brzoskwiń 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 208 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 144 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym. 150 g (MLE,) Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzynowa z l.c /dieta./march.siel.pietr./ 150 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 80 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 109 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) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 207 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 170 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1135 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 41 g Węglowodany ogółem 148 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 477 mg
	GL. Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 639 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 82 mg		zupa brokułowa z l.c./bezgl/ 350 g (JAJ, MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy/bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwy 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 208 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.jasny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego ze śmietaną ogórkami 80 g (MLE,) sałata z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 132 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 288 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 435 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 509 mg		barszcz biały z ziemniakami 350 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wp. 300 g (GLU,) surówka z marche wki, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 733 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 131 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 239 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g ryż na mleku 250 g (MLE,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 88 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 354 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 2186 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 362 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 47 g Sód 1289 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/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 711 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 98 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 460 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) makaron świderki got. 210 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłkami z siemieniem inianym 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 810 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 242 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 gotowa. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 58 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 301 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 2116 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 298 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1191 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	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/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia k cal 303 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 21 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 g (MLE, SEL,) Energia k cal 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	barszcz biały z ziemniakami 350 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) ryż z warzy wami brązo wy 210 g (SEL,) suró wka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 819 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 256 mg	jabłko 300 g Energia k cal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka jarzynowa z olejem 150 g (SEL,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 70 g Energia k cal 306 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 155 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 Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia k cal 1824 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 473 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko goto wane 250 g Energia k cal 722 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 473 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) makaron ś widerki got. 210 g (GLU,) suró wka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 812 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 250 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g Energia k cal 415 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 336 mg	herbata zielona b/c 250 ml 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 Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia k cal 2144 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1246 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	ka wa zboż. z ml. 100 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia kcal 224 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 26 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 180 mg	kasza manna z dżemem cz.porz. 100 g (MLE, GLU,) Energia kcal 112 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 24 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 100 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 80 g (SEL,) makaron ś widerki got. 80 g (GLU,) surówka z marchewki jabłka i selera i siem.inian 80 g (SEL,) kompot truskawki w cytrynie b.cukru 150 ml Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 132 mg	jabłko gotowane 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) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia kcal 178 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 153 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1144 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 42 g Węglowodany ogółem 147 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 677 mg
	GL. Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 100 g pasta hummus z decierzycy papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 769 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 505 mg		zupa koperko wa z ziemn./bezgl/ 350 g (MLE, SEL,) mięso wieprzo we w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) makaron ś widerki got./bezglut./ 210 g surówka z marchewki jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot truskawki w cytrynie b.cukru 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 240 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.jasny Belviten 100 g poledwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka jarzynowa z olejem 150 g (SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 154 mg	herbata zielona b/c 200 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob./N.Maxpol/b ezgl. 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 143 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 7 mg	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 323 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 45 g Sód 906 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-04 wtorek	D01.Podstawowa	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron.raz., fasola czerw.brokuł.jajo.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 159 mg		zupa pomodoro wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 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 pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 438 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,) połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g lane kluski na mleku 200 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 563 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 67 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 128 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 2169 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 49 g Sód 727 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,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 691 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 485 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 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 kcal 732 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 348 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 605 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 451 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2139 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 297 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1285 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-04 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 /bezgl/ 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	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 pomodoro wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaj z jog.nat 150 g (JAJ, MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 416 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 345 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 44 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 1807 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 252 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 673 mg
	D05.iatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 708 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 465 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) pulpet drobio wy 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marchewka goto wana 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 128 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 348 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g lane kluski na mleku 300 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 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 2145 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 345 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1264 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-04 wtorek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 248 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 188 mg	płatki o ws. na mleku z rodzynkami 150 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 167 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 26 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa ryżowa diet. 100 g (<i>MLE, SEL,</i>) pulpet drobiowy 80 g (<i>JAJ, GLU,</i>) sos koperkowy 30 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 373 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 224 mg	kisiel z tartym jabłkiem 150 g Energia kcal 54 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE</i>) pasta z sera białego z koperkiem 40 g (<i>MLE,</i>) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 216 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 170 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1169 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 163 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 635 mg
	GL.Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) kiełb. żywiec dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 602 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 139 mg		zupa pomidorowa z ryżem /bezgl/ 350 g (<i>MLE, SEL,</i>) pulpet drob. /bezgl/ 100 g (<i>JAJ, GLU,</i>) sos koperkowy /bezglut/ 50 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g marchewka got. /bezgl/ 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 279 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.jasny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) poledwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (<i>MLE,</i>) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 300 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 164 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 2117 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 582 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got i ryby kons. z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki ś w. rukoli, słonecz. ol. 80 g płatki o wsiane z bananem i słonecznikiem 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 770 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 388 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) pierogi leni we got. z masłem. 300 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) suró wka z marche wki i jabłka z rodzynek. 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 795 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 137 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 261 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 280 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 7 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 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2125 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 827 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane z bananem i słonecznikiem 200 g (MLE, GLU,) Energia k cal 748 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 483 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 808 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 250 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 325 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 295 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 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2160 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1199 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	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,) pasta z jajka gor. i ryby kons. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z papryki ś w. rukoli, słonecz. ol. 80 g Energia k cal 356 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 273 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ryż z warzy wami 180 g (SEL,) suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 780 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 265 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 280 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 7 mg	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 Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1829 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 266 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 608 mg
	D05.látwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g szynka gotó w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 414 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 184 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotó wane 250 g suró wka z marchie wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 847 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 259 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia k cal 583 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 422 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżó wka 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 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2123 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1036 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 10 g płatki o wsiane z bananem i słonecznikiem 100 g (MLE, GLU,) Energia k cal 385 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 254 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 pokarmo wy 0 Sód 37 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 g (MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we got. z masłem 120 g (JAJ, MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka z rodzynek. 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 150 ml Energia k cal 332 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 147 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) szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia k cal 174 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 147 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 pokarmo wy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1152 kcal Białko ogółem 51 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 164 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 672 mg
	GL. Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) jajko na twardo 70 g (JAJ,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z papryki s.w. rukoli, słonecz. ol. 80 g płatki o wsiane na ml. /bezgl/ 200 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 635 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 141 mg		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprz. /dusz./bezgl/ 110 g (MLE, SEL,) ryż z warzy wami /bezgl/ 210 g (SEL,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 799 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 246 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.jasny Belviten 100 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) szynka drob. N.Maxpol/bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku /bezgl/ 200 g (MLE) Energia k cal 514 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 64 mg	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) kielb.krak.drob./N.Maxpol/b ezgl. 30 g (GOR,) sałata zielona 5 g Energia k cal 197 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 28 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 7 mg	Energia kcal 2145 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 459 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	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,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g Serek wanilio wy 1szt 140 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 73 mg		zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 837 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 218 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 pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 281 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2139 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 586 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,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g Serek wanilio wy 1szt 140 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 300 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 93 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 463 mg		zupa koperkowa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 877 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 134 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 223 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 307 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2141 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 303 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1006 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	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 jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia kcal 400 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 98 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sałatka z ogórka kiszzonego, marmelady i cebulki 150 g kompot wieloo. woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 866 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,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 17 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 1805 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 258 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1123 mg
	D05.látwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g Serek waniliowy 1 szt 140 g sałata zielona 20 g zacierka na mleku 350 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 419 mg		zupa koperkowa z ziemn. 350 g (MLE, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot wieloo. woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 784 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 218 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml 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 kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 397 mg	jogurt truskawkowy 1 szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2150 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 327 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1048 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	P1. dieta małego dziecka 1-3 lat	herbata czarna b/cuk. 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE</i>) połud wica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g Serek wanilio wy 1szt 140 g Energia k cal 275 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 152 mg	kasza manna na ml. z dżemem brzosk. 100 g (<i>MLE, GLU,</i>) Energia k cal 115 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 28 mg	zupa koperko wa z ziemn. 100 g (<i>MLE, SEL,</i>) potra wka wieprzowa /duszona/ 80 g (<i>GLU, SEL,</i>) kasza jęczmienna got.z warzy w. 80 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 80 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia k cal 407 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 116 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 (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE</i>) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (<i>GOR,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia k cal 184 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 156 mg	jogurt truskawkowy 1szt 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1133 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 40 g Węglowodany ogółem 154 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 466 mg
	GL. Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE</i>) połud wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Serek wanilio wy 1szt 140 g zacierka na mleku /bezglut/ 250 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Energia k cal 638 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 100 mg		zupa koperko wa z ziemn./bezgl/ 350 g (<i>MLE, SEL,</i>) potra wka wieprzowa z sos.jarzyn. /bezglut/ 110 g (<i>SEL,</i>) kasza gryczana got. /bezgl/ 210 g buraczki z jabłkiem , sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 866 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 127 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 214 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezgl.jasny Belviten 80 g miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob./N.Maxpol/b ezgl. 50 g (<i>GOR,</i>) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 250 ml (<i>MLE,</i>) Energia k cal 550 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 90 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 110 mg	herbata zielona b/c 250 ml Chleb bezgl.ciemny Belviten 40 g masło ekstra 82%tł. 5 g (<i>MLE,</i>) połud wica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałata zielona 5 g Energia k cal 135 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 6 mg	Energia kcal 2189 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 429 mg

Oznaczenia alergenów:

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