

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-08 wtorek	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Kasza manna z częstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 684 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 221 mg		zupa pieczarkowa z l.c. 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 874 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 37 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 228 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 467 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 251 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 2117 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 271 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 768 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/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g Kasza manna z częstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 750 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 514 mg		zupa koperkowa z l.c. 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 835 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 111 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 255 mg		herbata czarna z cukrem 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,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 450 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 335 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 2127 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 269 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1173 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-08 wtorek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	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) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 93 mg	zupa jarzynowa w z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 250 g (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 300 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 785 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 93 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 211 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany 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 pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 47 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1810 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 230 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 453 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 90 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Kasza manna z częstkami banana 250 g (MLE, GLU,) jabłko 200 g Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 88 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 259 mg		zupa koperkowa z l.c 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 835 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 111 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 255 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 90 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 300 g (MLE,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 636 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 98 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 460 mg	kefir 2%tł. 200 g (MLE,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 8 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 2121 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1042 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-08 wtorek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 60 g Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 139 mg	galaretko o woco wa z bitą smietaną 200 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 274 mg	zupa koperko wa z l.c 250 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynie diet. 100 g (SEL,) ziemniaki goto wane 160 g buraczki goto wane 120 g (GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 197 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia kcal 286 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1527 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 61 g Węgiel wodany ogółem 182 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 712 mg
	P3. dziecięca 10-18 lat	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g Kasza manna z cząstkami banana 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 217 mg	galaretko o woco wa z bitą smietaną 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 78 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 343 mg	zupa pieczarkowa z l.c. 300 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłko z ol. 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 793 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 36 g Węgiel wodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 211 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 47 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2105 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 79 g Węgiel wodany ogółem 265 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 885 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-09 środa	D01.Podstawowa	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 107 mg		zupa solferino z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) pierogi leni we got. z masłem. 350 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami z siemieniem lnianym 150 g sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 866 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 146 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 278 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr.kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 472 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 149 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 2101 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 721 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabko goto wane 250 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 844 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 131 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 442 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałatka zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 162 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml 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 Energia kcal 319 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 298 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 2128 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1089 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-09 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,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz.i kielbasą podl. 350 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 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 solferino z ziemniakami 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 775 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 180 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata z roszponki 20 g Energia kcal 275 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 10 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 139 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1816 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 242 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 354 mg
	D05.latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g miód naturalny 25 g Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 123 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 393 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso wieprzowe w jarzynie/duszone/ 110 g (SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 162 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 501 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 388 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 2135 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1130 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-09 środa	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g jabłko gotowane 200 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 5 mg	budyń z cząstkami banana 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 211 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 74 mg	zupa ziemniaczana dietet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we got. z masłem. 220 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami z siemieniem lnianym 100 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 558 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 164 mg	kisiel 200 g Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata z roszponki 20 g Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 9 mg	herbata zielona b/c 200 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 1688 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 279 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 440 mg
	P3. dziecięca 10-18 lat	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 629 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 166 mg	budyń z cząstkami banana 200ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 211 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 74 mg	zupa solferino z ziemniakami 300 g (MLE, GLU, SEL,) pierogi leri we got. z masłem. 280 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami z siemieniem lnianym 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 702 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 235 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata czarna z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata z roszponki 20 g Energia kcal 329 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 10 mg	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, ser żółty30g, sał.ziel.5g. 1 szt (MLE,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 408 mg	Energia kcal 2146 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 893 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-10 czwartek	D01.Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki ś w. rukoli, słonecz. ol. 80 g Serek wanilio wy 1szt 140 g Energia kcal 660 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 118 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki goto wane 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) marchewka zasmażana z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 941 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 139 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 437 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,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g dżemik z brzoskwiń 25 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 14 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 2129 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 581 mg
	D02.Łatwo strawna	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) Serek wanilio wy 1szt 140 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 g (MLE,) Energia kcal 743 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 461 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprz/goto wane/ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marchewka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 758 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 264 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 390 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 2157 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1128 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-10 czwartek	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) Serek wiejski cottage cheese 1szt 200 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 380 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 17 mg	zupa grysiko wa diet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 23 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprz./gogo wane/ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 745 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 193 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 91 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 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 1813 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 241 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 414 mg
	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g Serek wanilio wy 1szt 140 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 g (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 412 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprz./gogo wane/ 100 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 245 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g dżemk z brzosk wiń 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko goto wane 250 g Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 430 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 2114 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1100 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-10 czwartek	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	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) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) Serek waniliowy 1 szt 140 g sałatka z papryki ś w. rukoli, słonecz. ol. 60 g Energia kcal 420 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	kasza manna na ml. z rodzynkami 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 182 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 71 mg	zupa koperko wa z makaronem 250 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprz./gogo wane/ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 180 g marche wka goto wana 100 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 627 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 206 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE) dżemik z brzosk wiń 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 6 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 1703 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 259 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 313 mg
	P3. dziecięca 10-18 lat	kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) Serek waniliowy 1 szt 140 g sałatka z papryki ś w. rukoli, słonecz. ol. 80 g Energia kcal 603 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 117 mg	kasza manna na ml. z rodzynkami 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 182 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 71 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 198 mg	jabłko pieczone 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) dżemik z brzosk wiń 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 310 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 45 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 10 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 2108 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 415 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 piątek	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 gor. i ryby kons. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 960 mg		zupa fasolowa z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron ś.w.got. z musem jabłko wym 280 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki, jabłko i ananasa z rodzynkami 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 152 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 165 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 724 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 2192 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 340 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1917 mg
	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 818 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 586 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) makaron ś.w.got. z musem jabłko wym 280 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłko i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 622 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 180 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 75 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 427 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 2132 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1261 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-11 piątek		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 362 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 543 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 fasolowa z ziemn. 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami brzozy 160 g (SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera i siem. lnian. 150 g (SEL,) kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 335 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,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z olejem 150 g (SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 524 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 1809 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1503 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 piątek	D05.iatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 456 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 129 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 351 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata z roszponki 20 g kasza manna na mleku 300 g (MLE, GLU,) jabłko 230 g Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 448 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 2106 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 335 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1324 mg
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata z ogórka kiszzonego 40 g Energia kcal 226 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 284 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 200 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 34 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) makaron ś.w.got. z musem jabłko wym 200 g (MLE, GLU,) sur. z marche wki.jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 145 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata z roszponki 20 g kasza manna na mleku 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 84 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 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 1516 kcal Białko ogółem 54 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 257 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 582 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 piątek	P3, dziecięca 10-18 lat	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby kons. /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 481 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 591 mg	kasza kukurydziana z dżemem czar.porz. 250 ml (MLE,) Energia kcal 243 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 80 mg	zupa fasolowa z ziemn. 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron ś w.got. z musem jabłko wym 280 g (MLE, GLU,) sur. z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot wielowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 144 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 156 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z majonezem 130 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 706 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2198 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 354 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 1538 mg
2026-09-12 sobota	D01.Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z d 80 g Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 76 mg		zupa szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) pulpet wieprzowy/got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 897 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 273 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka got. 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 626 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 225 mg	jogurt owocowy 1szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 637 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 672 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 423 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy /got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 828 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 244 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 Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 543 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 381 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1112 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z papryki i ogórka ś wieżego z oliwą z o. 80 g Energia k cal 395 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 93 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 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 36 mg	zupa szpinako wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) pulpet wieprzo wy /got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol.z oli wek 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 845 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 268 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka got. 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE,) sałatka z rzodkie wki i sałaty zielonej ze szczyp. z ol. 50 g Energia k cal 333 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 118 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 1834 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 235 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 604 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	D05. łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 111 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 421 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (<i>MLE, SEL,</i>) pulpet wieprzo wy /got/ 100 g (<i>JAJ, GLU,</i>) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (<i>MLE, GLU, 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 828 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 244 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) dżemik z truska wek 25 g sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU,</i>) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 92 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 399 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2133 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1128 mg
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 40 g sałatka z papryki i ogórka s wieżego z oliwą z d 60 g Energia kcal 337 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 51 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 13 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 200 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 232 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 66 mg	zupa ryżo wa diet. 250 g (<i>MLE, SEL,</i>) pulpet wieprzo wy /got/ 90 g (<i>JAJ, GLU,</i>) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) ziemniaki goto wane 150 g sałata zielona z kefirem 50 g (<i>MLE,</i>) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 201 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło ekstra 82%tł. 10 g (<i>MLE,</i>) dżemik z truska wek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałata zielona 20 g Energia kcal 281 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 2 mg	jogurt o woco wy 1szt 150 g (<i>MLE,</i>) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1630 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 240 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 348 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	P3. dziecięca 10-18 lat	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,) miód naturalny 25 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezg/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 17 mg	kasza jaglana z musem jabłko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 83 mg	zupa szpinakowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) pulpet wieprzowy /got/ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) 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 796 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 252 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżem z truskawek 25 g Szynka drob. N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 518 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 93 mg	jogurt o woku 1 szt 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2122 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 512 mg
		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 442 mg		rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot borówko-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 791 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 359 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 51 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 543 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 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 2055 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1346 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-13 niedziela	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,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 78 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 448 mg		zupa jarzyno wa z l.c /dieta./march.siel.pietr./ 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 812 kcal Białko ogółem 48 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 346 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 421 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 2082 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 257 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 1216 mg
	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,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 377 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 89 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 pokarmo wy 0 Sód 52 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ć wika z chrzanem 150 g (SO2,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 799 kcal Białko ogółem 47 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 362 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 344 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 543 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 pokarmo wy 0 Sód 68 mg	Energia kcal 1833 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 237 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1119 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-13 niedziela	D05. latwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 90 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko goto wane 250 g Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 99 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 429 mg		zupa jarzyno wa z l.c /diet./march.sel.pietr./ 350 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 864 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 350 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko 250 g Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 370 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 2034 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1151 mg
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 229 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 11 mg	budyń czekoladowy 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 169 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 73 mg	rosół z l.c. 250 ml (JAJ, GLU, SEL,) potra wka z udką w jarzynie 180 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 180 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 310 mg	jabłko pieczone 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 123 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 1643 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 228 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 520 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-13 niedziela	P3. dziecięca 10-18 lat	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 60 g (GLU,) sałatka ryżo wa z szynką dr.kuk. gr.pap. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 568 mg	budyń czekolado wy 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 211 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	rosół z l.c. 350 ml (JAJ, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot borowikowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 739 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 354 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g Energia kcal 343 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 242 mg	jogurt z brzoskwiniami 1szt 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2168 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 321 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1260 mg
2026-09-14 poniedziałek	D01.Podstawowa	kałwa zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia kcal 495 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 196 mg		barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SO2, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 150 g kompot wielowocowy 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 pokarmo wy 14 g Sód 900 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,) sałata zielona 20 g makaron świrki na mleku 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 260 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2114 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1481 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 485 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 164 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 291 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 291 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1066 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia kcal 430 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 137 mg	zupa grysiko wa diet. 250 g (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 23 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 g (SO2, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 180 g sałatka z ogórka kiszonego, marchwi i cebulki 150 g kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 741 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 899 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon. maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 312 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 148 mg	kanapka żyt. z masłem, szynką wp.i sałatą ziel. 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1848 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 272 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1217 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 385 mg		zupa koperko wa z ziemn. 350 g (MLE, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 723 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 158 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron świderki na mleku 300 g (MLE, GLU,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 402 mg	herbata zielona b/c 250 ml rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2094 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1071 mg
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 50 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 116 mg	Kasza manna z cząstkami banana 200 g (MLE, GLU,) Energia kcal 197 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 64 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 250 g (SO2, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 90 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 150 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 120 g (MLE,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 614 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 161 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. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 1626 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 235 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 470 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	P3. dziecięca 10-18 lat	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol. z ol. 80 g Energia k cal 532 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 201 mg	Kasza manna z częstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 80 mg	barszcz czer wony z ziemniakami 350 g (SO2, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza gryczana got. 180 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 736 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 12 g Sód 189 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 272 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 2 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia k cal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 290 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 601 mg
2026-09-15 wtorek	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/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g jabko goto wane 300 g Energia k cal 572 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 10 g Sód 104 mg		zupa pomodoro wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 878 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 230 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g lane kluski na mleku 250 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 623 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 92 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 114 mg	jogurt naturalny 2%tł. 1 szt 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 8 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 85 mg	Energia kcal 2154 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 302 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 533 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-15 wtorek	D02.Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 250 g Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 499 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 260 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 200 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 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 2141 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 300 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1223 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 396 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 48 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,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 187 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 9 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 1801 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 257 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 386 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-15 wtorek	D05. łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 200 g Energia k cal 726 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 497 mg		zupa ryżo wa diet. 350 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g marche wka goto wana 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 686 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 104 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 256 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bulka pszenna z w. 80 g dżemik z czamych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g lane kluski na mleku 350 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 609 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 441 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 kcal 2102 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 307 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1279 mg
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g jabko goto wane 200 g Energia k cal 417 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 37 mg	płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 129 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 36 mg	zupa ryżo wa diet. 250 g (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 150 g marche wka goto wana 120 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 580 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 212 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) dżemik z czamych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g lane kluski na mleku 200 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 426 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 61 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 89 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 1659 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 245 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 375 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-15 wtorek	P3. dziecięca 10-18 lat	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) połęd wica dr./N.Maxpol/ 30 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g jabko goto wane 200 g Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 65 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 102 mg	płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 215 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 60 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350 g (MLE, SEL,) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 868 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 36 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 241 mg	kisiel 250 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 30 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob./N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g lane kluski na mleku 250 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 457 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 57 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 114 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 2137 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 294 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 518 mg
2026-09-16 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 rybnamakrela 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 pokarmo wy 5 g Sód 567 mg		zupa grocho wa z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkim 300 g (SOJ, MLE,) suró wka z marche wki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 790 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 53 g Sód 194 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna50g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego got. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 612 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 10 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 pokarmo wy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2143 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 70 g Sód 1317 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	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,) miód naturalny 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 g (MLE, GLU,) Energia k cal 704 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 458 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) suró wka z marche wki i jabłka z siemieniem lnianym 150 g kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 650 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 202 mg		herbata czarna b/cuk. 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 555 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 408 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 kcal 2103 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1255 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) konserwa rybna makreła w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 388 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 507 mg	zupa jarzyno wa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 200 g (MLE, SEL,) Energia k cal 78 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 29 mg	zupa grocho wa z ziemn. 300 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 180 g (GLU,) suró wka z marche wki.jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 905 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 19 g Sód 250 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,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 284 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 11 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 5 g Energia k cal 121 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 13 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1858 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 254 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 807 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	D05. latwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 g (MLE, GLU,) miód naturalny 25 g Energia k cal 714 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 493 mg		zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 g (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 652 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 124 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 209 mg		herbata czarna z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 581 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 88 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 426 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 k cal 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 2142 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 49 g Węglowodany ogółem 342 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1316 mg
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 5 g (MLE,) miód naturalny 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 262 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 517 mg	kasza jaglana z rodzynekami 200 ml (MLE,) Energia k cal 200 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 67 mg	zupa grocho wa z ziemn. 250 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron z serem białym 220 g (MLE, GLU,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 593 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 183 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 281 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 11 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 k cal 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 1615 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 265 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 968 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	P3, dziecięca 10-18 lat	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 489 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 567 mg	kasza jaglana z rodzynkami 250 ml (MLE,) Energia k cal 251 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 83 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 g (SOJ, GOR, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkem 300 g (SOJ, MLE,) sur. z marchie wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia k cal 801 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 53 g Sód 188 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) szynka goto w. wp./NMaxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z buraczka czerwonego got. z maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 291 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 240 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 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 2108 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 71 g Sód 1269 mg
2026-09-17 czwartek	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. i kielbasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oli wą z ol. 50 g Energia k cal 504 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 168 mg		zupa brokułowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oli wą z oliwek 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 719 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 176 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkie wką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 641 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 156 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia k cal 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 k cal 2132 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 644 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	D02.Latwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kiełb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 429 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 163 mg		herbata zielona b/c 250 ml bulka pszenna z w. 80 g masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 589 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 425 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 2137 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1162 mg
	D03.Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) pasta z jajka got. i kiełbasy krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 100 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 336 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 43 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 103 mg	zupa ryżowa diet. 250 g (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 19 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 34 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oliwą z oliwek 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 638 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 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 zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 100 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 57 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) Szynka drob./N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 174 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	Energia kcal 1767 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 375 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	D05.łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna z w. 80 g kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 405 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 645 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 163 mg		herbata zielona b/c 250 ml bulka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko 250 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 109 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 466 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 2131 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1178 mg
	P2. dieta dziecięca 4-9 lat	herbata czarna b/cuk. 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 290 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 10 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 200 g (MLE,) Energia kcal 214 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 50 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 250 g (MLE, GLU, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 90 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 180 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 493 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 129 mg	jabłko pieczone 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 70 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 354 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 42 mg	herbata zielona b/c 200 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 1682 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 378 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-08 do dnia 2026-09-17 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	P3. dziecka 10-18 lat	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka got. i kielbasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g płatki o wsiane na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 214 mg	ryż na ml. z musem truska wko wym 250 g (MLE,) Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 63 mg	zupa brokułowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 158 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 30 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło ekstra 82%tł. 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 326 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 47 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 2184 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 629 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,