

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.04.2026 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z ol' 50 g banan 250 g Energia kcal 740 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 381 mg		zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałatka z brokuła, kalaf.pom, kukur.,og.św bez majon. 150 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 816 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 225 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszonek 20 g Energia kcal 412 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 278 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2162 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1071 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g banan 250 g Energia kcal 698 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 423 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 169 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszonek 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 373 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1151 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) miód naturalny 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) banan 300 g Energia kcal 735 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 243 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 748 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 169 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszonek 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 333 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 971 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g banan 300 g Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 7 g Sód 423 mg	budyn 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodan y ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 73 mg	zupa ryżowa diet. 300 ml (MLE, SEL,) schab w jazyńnie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodan y ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 10 g Sód 157 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 490 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 420 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2279 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węglowodan y ogółem 325 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1323 mg
15.04.2026 środa Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z olejem 100 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 394 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 334 mg	budyn bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 52 mg	zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jazyńnie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata z brokuła, kalaf.pom, kukur.og.św bez majon. 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 736 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodan y ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 12 g Sód 207 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka jarzynowa z olejem 150 g (SEL,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 271 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 7 g Sód 150 mg	herbata zielna b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 5 g Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodan y ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 9 mg	Energia kcal 1812 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 66 g Węglowodan y ogółem 249 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 757 mg
Latwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 260 mg	budyn 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) banan 100 g Energia kcal 208 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 56 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) schab w jazyńnie diet. 80 g (SEL,) ziemniaki gotowane 80 g sałata zielona z jog. naturalnym 50 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 5 g Sód 93 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodan y ogółem 35 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 208 mg	herbata zielna b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1510 kcal Białko ogółem 68 g Tłuszcz 57 g Węglowodan y ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 806 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.04.2026 czwartek	Podstawowa	herbata zielna b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) ser żółty 30 g (<i>MLE,</i>) kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 30 g (<i>MLE, GOR, GLU,</i>) sałatka z pomidora, rukoli, og.św., słon. i d.z.ol. 80 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 587 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 400 mg		rosół z mak. 350 ml (<i>GLU,</i> <i>SEL,</i>) bioderko pieczone 300 g (<i>SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ,</i> <i>ORZ,</i>) ziemniaki gotowane 250 g surówka Coleslaw (kap.biała, march.ceb.maj) 150 g (<i>JAJ, GOR,</i>) fasolka szparagowa ziel. z wody 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 955 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 425 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy. 60 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z ogórka św. i sałaty zielonej 80 g ryż na mleku 200 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 506 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 66 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2159 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 284 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 892 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (<i>MLE,</i>) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 732 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 461 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) potrawka z udka w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 773 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 357 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 519 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 362 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1181 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR,</i>) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (<i>MLE,</i>) jabłko gotowane 200 g Energia kcal 721 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 496 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 ml (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) potrawka z udka w jarzynie 200 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 825 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 362 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z truskawek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (<i>MLE,</i>) Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 361 mg	jogurt brzoskwinia z marakuja 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2109 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 303 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1220 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) salatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 625 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 7 g Sód 370 mg	Kasza manna z cząstkami banana 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 246 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 80 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 776 kcal Białko ogółem 43 g Tłuszcz 28 g Węglowodan y ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy y 14 g Sód 354 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 403 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 298 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 2248 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1195 mg
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 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) salatka z pomidora, rukoli, og.św., słoń. i d.z.ol. 80 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 24 g Węglowodan y ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 396 mg	zupa grycikowa 300 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 21 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 2 g Sód 32 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. wielowarzynowa z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 776 kcal Białko ogółem 45 g Tłuszcz 28 g Węglowodan y ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy y 14 g Sód 330 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka i sałaty zielonej z oliwą z ol. 80 g Energia kcal 291 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 11 g Węglowodan y ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 8 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1808 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 231 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 846 mg
Latwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) salatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko gotowane 100 g Energia kcal 426 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 284 mg	Kasza manna z cząstkami banana 150 g (MLE, GLU,) Energia kcal 148 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 48 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (kar.)/march.sel.pietr./ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 49 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 8 g Sód 194 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 260 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 1475 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 205 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 788 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.04.2026 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 523 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 604 mg		zupa pomidorowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) placuszki ziemniaczane /smażone/ 2 szt (JAJ, GLU,) sos pieczarkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchewki i chrzanu 150 g (SO2, MLE,) sur. z kapusty pekińskiej z pomid.i oliwą z oliwek 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 154 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 342 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką dr.kuk. gr.pap.og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 704 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 365 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2134 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 343 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1374 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 499 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 801 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 276 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 590 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 82 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 392 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2191 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1231 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 261 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 853 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 281 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 300 g Energia kcal 703 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 128 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 396 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2138 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1002 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
17.04.2026 piątek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 462 mg	kasza kukurydziana z rożynkami 200 g (MLE,) Energia kcal 205 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 65 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 230 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 279 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 80 g (GLU,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 514 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 431 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2294 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1391 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 351 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 540 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty pekińskiej z zioł. i ol. z oliwek 150 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 800 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 206 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) szynka gotow. 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 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 89 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1816 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 238 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 958 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 456 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 302 mg	kasza kukurydziana z rożynkami 150 g (MLE,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	zupa koperkowa z l.c 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszone/ 80 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g surówka z marchewki i jabłka 70 g kompot borówkowo-truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 146 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	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 40 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 272 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 189 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1446 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 177 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 750 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.04.2026 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kiebasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 659 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 230 mg		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 975 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 226 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 12 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2113 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 296 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 543 mg
	Łatwostrawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 1 Por (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 436 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 807 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 222 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 410 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2131 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 288 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1143 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.04.2026 sobota niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 375 mg		zupa jarzynowa z ziem. diet. /march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwierzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 807 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 222 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 414 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2148 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 332 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1086 mg
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 423 mg	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 163 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 73 mg	zupa jarzynowa z ziem. diet. /march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwierzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 774 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 220 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 534 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 439 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2224 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1321 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.04.2026 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 299 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 97 mg	budyn bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 180 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 882 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 122 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 160 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g Energia kcal 285 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1808 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 401 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 317 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 41 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 219 mg	budyn 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet./march.pietr.seler/ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpetwieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz.yw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytryny olejem 70 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 168 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 z cukrem 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 206 mg	sok bobo fruit 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1555 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 651 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.04.2026 niedziela	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 112 mg		zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g fasolka szparagowa żółta z wody 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 126 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 197 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 637 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 83 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 644 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2163 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 312 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 966 mg
	Łatwo strawna	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 526 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 397 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 330 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2111 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1130 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g miód naturalny 25 g południca dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 95 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 426 mg		zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 260 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) jabłko 250 g Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 435 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2141 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1135 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 488 mg	platk i owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 172 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 58 mg	zupa koperkowa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 101 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 255 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 449 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 75 g Węglowodan y ogółem 311 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1339 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 375 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 89 mg	zupa jarzynowa z kaszą jęczm. diet./march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 93 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	zupa kaliafirowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 110 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 755 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 27 g Węglowodan y ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 186 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 350 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 543 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1763 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 62 g Węglowodan y ogółem 238 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 942 mg
Latwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 266 mg	platk i owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 35 mg	zupa koperkowa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa /duszona/ 80 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 80 g marchewka gotowana 100 g kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 158 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 258 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 1433 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 52 g Węglowodan y ogółem 184 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 733 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.04.2026 poniedziałek	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynka, boczek i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 107 mg		krupnik z kaszy jęczmieńnej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) bitka drob. w sosie jarzynowym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chizanem 150 g (SO2,) sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 826 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 124 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 406 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 494 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 276 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2167 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 960 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 250 g Energia kcal 624 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 80 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 446 mg		krupnik z kaszy jęczmieńnej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 217 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 524 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 69 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 375 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2146 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1208 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 634 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 458 mg		krupnik z kaszy jęczmieńnej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawek z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 720 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 123 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 217 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 87 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 393 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielna b/c 250 ml Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2184 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 356 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1238 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g jabłko pieczone 200 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 520 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 78 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 343 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 110 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 212 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 60 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 486 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 368 mg	drożdżówka z serem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2270 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1589 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) zurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kielbasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 mg	zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą diet./march.pietr.sel./ 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 28 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaj z jog.nat 150 g (JAJ, MLE,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 106 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 322 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata z papryki świeżej i koperku 50 g Energia kcal 293 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 12 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) sałata zielona 5 g Energia kcal 225 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 13 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	Energia kcal 1816 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 250 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 850 mg
Latwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 40 g masło 10 g (MLE,) Szynka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 465 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 249 mg	galaretka owocowa z bitą śmietaną i truskawkami 150 g (SOJ, JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) Energia kcal 21 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 7 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 70 g (GLU,) kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 368 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 55 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 118 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	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 445 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 56 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 279 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 86 mg	Energia kcal 1521 kcal Białko ogółem 58 g Tłuszcz 50 g Węglowodany ogółem 222 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 743 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
21.04.2026 wtorek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka rżozowa z tuńczykiem kuk.gr. og.kon.maj. 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 742 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 117 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 408 mg		zupa jarzynowa z l.c./fas.szp.kal.bruks./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) kotlet mielony wieprz. 110 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g sur.z kapusty białej z majonezem /drobno starta/ 150 g (JAJ, GOR,) marchewka zasmażana 150 g (MLE, GLU,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 979 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 38 g Węglowodany ogółem 139 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 463 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki świeżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 543 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 322 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 1415 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 591 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 415 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 291 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 665 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 462 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2114 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 282 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1170 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 438 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 779 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 114 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 291 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 599 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 462 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2051 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1191 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
21.04.2026 wtorek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 525 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 414 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	zupa koperkowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 727 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 102 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 286 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 668 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 474 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 287 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1342 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) konserwa rybna makrela w sosie pom. 110 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 384 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	kisiel bez cukru 250 ml Energia kcal 10 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	zupa jarzynowa z l.c./fas.szp.kal.bruks./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sur. wielowarzynowa z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 831 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 31 g Węglowodany ogółem 118 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 231 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki świeżej 90 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 357 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 548 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1793 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 241 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 876 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z roszponki 10 g płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 333 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 222 mg	kisiel z borówką ameryk. 150 ml Energia kcal 23 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 g Sód 2 mg	zupa koperkowa z l.c. 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g marchewka gotowana 80 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 52 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 174 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 b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 263 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1328 kcal Białko ogółem 59 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 178 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 664 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
22.04.2026 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i kiebasy krakowskiej z ziel.pietr. z maj. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 508 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodan y ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 170 mg		barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 350 g (JAJ, MLE, GLU,) surówka z marchewki, jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 840 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 304 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. ol. 80 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 664 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 100 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 132 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got.30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 793 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 760 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodan y ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 556 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpiciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodan y ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 152 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodan y ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 306 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got.30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2106 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 277 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1201 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 615 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 18 g Węglowodan y ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 477 mg		zupa grysikowa diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpiciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.se.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 26 g Węglowodan y ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 152 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 613 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodan y ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 433 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got.30g, sałata 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2167 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasyczone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1249 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 70 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 369 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 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 pokarmowy 2 g Sód 50 mg	zupa grysikowa diet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpiciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 726 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 148 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 505 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 424 mg	herbata zielna b/c 250 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2277 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1254 mg
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiebasy krak. z ziel.pietr.z.j.nat. 90 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej ze szczyp. z d.z ol. 50 g Energia kcal 318 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 37 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 95 mg	zupa ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 182 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 46 mg	barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SO2, MLE, GLU, SEL,) pulpiciki wieprzowe 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 210 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 21 mg	herbata zielna b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 10 g Energia kcal 141 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 7 mg	Energia kcal 1831 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 272 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 384 mg
Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 46 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 272 mg	ryż na ml. z musem truskawkowym 150 g (MLE,) Energia kcal 161 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa grysikowa diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pierogi leniwe z masłem. 100 g (JAJ, MLE, GLU,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 48 mg	jabłko gotowane 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 390 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 246 mg	herbata zielna b/c 150 ml bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sałatka 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 1450 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 206 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 794 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
23.04.2026 czwartek	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kielbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Gruszka 150 g Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 71 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 31 mg		zupa z cięższych i ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) peczak got. 210 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 990 kcal Białko ogółem 42 g Tłuszcz 34 g Węglowodany ogółem 146 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 239 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka ziemniaczana szynką wp. kuk.gr. pap.og.kon.maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 452 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 79 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 207 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2128 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 552 mg
	Łatwo strawna	herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g jabłko gotowane 250 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 621 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 90 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 396 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 889 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 230 mg		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 429 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1130 mg
	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kielb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 618 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 97 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 437 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got z warzyw. 250 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr. i olejem 150 g kompot wieloowoc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 933 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 142 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 233 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 482 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 397 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2133 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1142 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
23.04.2026 czwartek	Latwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g kiełb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) salata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) jablko gotowane 300 g Energia kcal 676 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 15 g Węglowodan y ogółem 107 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 8 g Sód 456 mg	budyn 220 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodan y ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 81 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszon y/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz yw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot wieloowoc. z cytr yną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 823 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węglowodan y ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy y 15 g Sód 219 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g salatka z roszponki 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 438 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodan y ogółem 59 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 320 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2298 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 70 g Węglowodan y ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1215 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/NMaxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) salatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 23 g Węglowodan y ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 28 mg	budyn bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodan y ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 42 mg	zupa z ciecierzycy z ziemn. 300 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszon y/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) peczak got. 180 g sur. z kapusty pekińskiej i ogórka z oliwą z oliwek 150 g kompot wieloowoc. z cytr yną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 827 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 31 g Węglowodan y ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy y 16 g Sód 160 mg	jablko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodan y ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g salatka z roszponki 20 g Energia kcal 273 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węglowodan y ogółem 36 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 3 g Sód 10 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1856 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 71 g Węglowodan y ogółem 242 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 319 mg
	Latwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. z wywiecka dr. N.Maxpol /bezglu/ 40 g (MLE, GOR, GLU,) salata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) jablko gotowane 150 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węglowodan y ogółem 62 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 4 g Sód 283 mg	budyn czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodan y ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszon y/ 70 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warz yw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 80 g kompot wieloowoc. z cytr yną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodan y ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy y 8 g Sód 124 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodan y ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy y 0 Sód 0 mg	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) połędwica dr./N.Maxpol/ 40 g salatka z roszponki 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 388 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodan y ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy y 1 g Sód 267 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodan y ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy y 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1558 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 57 g Węglowodan y ogółem 206 g kw. tłuszcz. wielonienas ycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 793 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.04.2026 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) jajko na twardo 70 g (JAJ,) pasta hummus z decyzycy i papryki pieczonej 80 g (SOJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 531 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 994 mg		zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka zasmażana z groszkiem 150 g (MLE, GLU,) surówka z kiszonej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 41 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 421 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 557 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 94 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 2176 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 38 g Sód 1654 mg
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 78 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 469 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 252 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 70 g masło 10 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 517 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 68 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 346 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 2102 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 289 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1210 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.04.2026 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko 250 g Energia kcal 699 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 105 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 472 mg		zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 656 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 252 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna zw. 80 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 381 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2100 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 320 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1249 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 462 mg	kasza manna z musem truskawkowym 250 g (MLE, GLU,) Energia kcal 249 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 91 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 247 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna zw. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g zacierka na mleku 250 ml (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 464 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 60 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 333 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 2247 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1349 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 15.04.2026 do dnia 24.04.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
24.04.2026 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) jajko na twardo 70 g (JAJ ,) pasta hummus z decierzycy i papryki pieczonej 80 g (SOJ , GLU , OZI , SEL , SEZ , ORZ ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 393 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 54 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 946 mg	zupa grysikowa 250 ml (MLE , GLU , SEL ,) Energia kcal 92 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 18 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 27 mg	zupa brokułowa z ryżem 350 ml (MLE , SEL ,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ , MLE , GLU , OZI , SEL , SEZ , ORZ ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE , SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 685 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 103 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 281 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU ,) chleb żytni razowy 30 g (GLU ,) masło 10 g (MLE ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 7 mg	herbata zielna b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) ser żółty 30 g (MLE ,) sałata zielona 5 g Energia kcal 244 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 17 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 379 mg	Energia kcal 1798 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 256 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1645 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	kawa zboż. z ml. 150 ml (MLE , GLU ,) bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE ,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 339 mg	kasza manna z musem truskawkowym 150 g (MLE , GLU ,) Energia kcal 149 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 44 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE , SEL ,) mięso drobiowe w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE , SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 114 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna zw. 50 g masło 5 g (MLE ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR , GLU , SEL ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g zacierka na mleku 150 ml (JAJ , MLE , GLU ,) Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 47 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 236 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z budyniem 50 g Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1524 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 197 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 807 mg