

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	Podstawowa	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, boczni 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 k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 107 mg		zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprz./gotowane wane/ 100 g (SEL,) ziemniaki gotowane wane 250 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 737 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 158 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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z oli. 50 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 693 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 87 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 171 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2084 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 284 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 526 mg
	Łatwo strawna	kaława zbożowa z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowana w. wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 713 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 459 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe w. got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane wane 250 g marchewka gotowana wana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 263 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 421 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 296 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1234 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 495 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel./march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 763 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 263 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 585 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 457 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2158 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 317 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1305 mg
	Łatwa strawna bogatobiałkowa						
	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 724 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 495 mg	kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 154 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 20 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 73 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel./march.pietr.sel./ 300 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g marchewka gotowana 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 251 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 552 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2285 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 325 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1423 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) żurek z całym jajkiem, szynką, bocz. i kiebasą podl. 350 ml (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 102 mg	zupa grysko wa diet. 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 23 mg	zupa pieczarko wa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g mizeria z ogórka z kefirem 150 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 777 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 177 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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 355 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 41 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 43 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	Energia kcal 1819 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 252 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 440 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 385 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 231 mg	kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 70 g (SEL,) sos koperkowy 30 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g marche wka goto wana 100 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 150 ml Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 158 mg	jabłko 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 10 g Energia kcal 247 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 211 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 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 14 mg	Energia kcal 1303 kcal Białko ogółem 55 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 178 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 670 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-19 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i ryby z maj. /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z ol. 80 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 414 mg		zupa grocho wa z ziem. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 280 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marche wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 1024 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 187 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 21 g Sód 291 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z mi. drob. warzy w. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 474 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 9 g Węglowodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 298 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 2229 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 361 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1004 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 74 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 518 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem boró wko wym 280 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) suró wka z marche wki, jabłka i selera i siem.lnian 150 g (SEL,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 166 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 302 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) połud wica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 489 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 356 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 2127 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1178 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-19 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 788 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 482 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z borówkami 250 g (MLE,) surówka z marche wki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wieloo. woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 683 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 136 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 274 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 378 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2042 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 49 g Węgiel wodany ogółem 334 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1135 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g jajko na półmiękką 70 g (JAJ,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 601 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 506 mg	budyń czekoladowy 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 211 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ryż z warzywami 180 g (SEL,) surówka z marche wki, jabłka i selera i siem. lnian 150 g (SEL,) kompot wieloo. woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 628 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 284 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 70 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 512 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 72 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 379 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1352 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-19 piątek	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 ryby /makrela/ 90 g (SOJ, JAJ, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z pomidora i rukoli z ol.z.ol. 80 g Energia kcal 331 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 276 mg	budyń bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 110 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 42 mg	zupa grocho wa z ziemn. 300ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryba gotowana w jarzynie /dorsz/ 140 g (MLE, SEL,) ryżbrzązowy z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 747 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 132 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 277 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) połudwica dr..N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g Energia kcal 391 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 36 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 385 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1763 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 52 g Węgiel wodany ogółem 255 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1058 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 100 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z roszporki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 302 mg	budyń czekoladowy 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 127 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z borówkami 100 g (MLE,) surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.inian 80 g (SEL,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 118 mg	jabłko 150 g Energia kcal 62 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 3 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) połudwica dr..N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 20 g płatki o.wsiarne na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 274 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 187 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1213 kcal Białko ogółem 52 g Tłuszcz 38 g Węgiel wodany ogółem 176 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 664 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	Podstawowa	ka wa 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 szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 674 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml (MLE, GLU, SEL,) paprykarz wieprzowy /dusz./ 110 ml (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 110 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 342 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 423 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 91 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 285 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 1232 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 674 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 475 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kieb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 379 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2116 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 275 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1225 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 586 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 76 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 452 mg		krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 771 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 113 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 246 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 74 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 405 mg	rogal z marmoladą 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 261 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 43 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 125 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 64 g Węgielwodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1227 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 568 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 72 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 456 mg	kasza kukurydziana z dżemem truska wk. 250 ml (MLE,) Energia kcal 243 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 80 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 719 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 101 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 241 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g jajko na półmiętko 70 g (JAJ,) kielb. żywiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 426 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 195 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 25 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	Energia kcal 2235 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 72 g Węgielwodany ogółem 300 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1480 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	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 szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia k cal 337 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 539 mg	zupa jarzyno wa z kaszą kukurydzianą dieta./march.pietr.sel./ 200 ml (MLE, SEL ,) Energia k cal 79 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 22 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (MLE, GLU, SEL ,) paprykarz wieprzowy /dusz./ 110 ml (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 200 g sur. z pora, ogórek kisz.groszku i jaja z jog.nat 150 g (JAJ, MLE ,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 734 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 28 g Węgiel wodany ogółem 95 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 318 mg	jabłko 300 g Energia k cal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata 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 ,) kiełb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 365 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 91 mg	kanapka z serem żółtym i ogórkiem kisz. sał ziel 1 szt (MLE, GLU ,) Energia k cal 212 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 354 mg	Energia k cal 1851 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 241 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1331 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	bułka pszenna weka 50 g (GLU ,) ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU ,) masło 5 g (MLE ,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g (SOJ, MLE, GOR, GLU ,) sałata zielona 10 g Energia k cal 287 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 237 mg	kasza kukurydziana z dżemem truska wk. 150 ml (MLE ,) Energia k cal 146 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 25 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 48 mg	krupnik z kaszy jęczmiennej diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL ,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki goto wane 80 g suró wka z marche wki i jabłka 80 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia k cal 482 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 158 mg	jabłko gotowane 200 g Energia k cal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ ,) kiełb. ży wiecka dr. N.Maxpol /bezglut/ 30 g (MLE, GOR, GLU ,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g Energia k cal 325 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 268 mg	rogal z marmoladą 50 g (JAJ, MLE, GLU ,) Energia k cal 130 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 63 mg	Energia k cal 1453 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 55 g Węgiel wodany ogółem 184 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 777 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-21 niedziela	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka goto w. wp.N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i salaty zielonej z koperkiem 50 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 776 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 33 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 517 mg		zupa kalafioro wa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 210 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 851 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 203 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 połudwica dr.N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 408 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 517 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2115 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 289 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1300 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g szynka goto w. wp.N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 672 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 428 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 169 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr.N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 588 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 83 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 396 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2144 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1057 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-21 niedziela	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g Energia kcal 594 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 96 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 379 mg		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 115 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 169 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 653 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 105 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 432 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2130 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 328 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1044 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z roszponki 20 g płatki o wsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 571 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 84 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 416 mg	ryż na ml. z musem jabłko wym 200 g (MLE,) Energia kcal 270 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 51 mg	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 738 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 102 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 158 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 530 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 74 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 442 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 2276 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1222 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-21 niedziela	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,) ser żółty 30 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 39 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 388 mg	zupa ryżowa 250 ml (MLE, SEL,) Energia kcal 130 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 24 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 33 mg	zupa kalafiorowa z ziemn. i śmietaną 350 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 100 g (JAJ, GLU,) sos pomidorowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) pęczak got. 180 g sur. wielo warzywna z kap. białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot truskawki w/wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 114 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 202 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k.w. 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,) poledwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 277 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 36 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 516 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1823 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 244 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1217 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałatka z roszponki 10 g Energia kcal 245 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 35 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 187 mg	ryż na ml. z musem jabłko wym 150 g (MLE,) Energia kcal 203 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 40 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 38 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) pulpet wieprzowy /got./ 70 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 100 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot truskawki w/wy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 96 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 289 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 35 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 210 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1276 kcal Białko ogółem 53 g Tłuszcz 40 g Węgiel wodany ogółem 181 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 595 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaron. z szynką wp.papr.mar.piecz.og.ś w. z maj. 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU,) sałatka z roszporki 20 g Energia kcal 549 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 152 mg		zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) bitka drob. w sosie jarzyno wym 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałatka z buraczka czer wonego z maj. 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 803 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 388 mg		herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./NMaxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 556 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 110 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2176 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 64 g Węgiel wodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 795 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszporki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 450 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg		herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./NMaxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 543 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 398 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2117 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 293 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1214 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-22	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 629 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 486 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompotjabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 687 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 116 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 221 mg			herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g jabłko 250 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 402 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 2164 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1253 mg
	łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g masło 5 g (MLE,) kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 507 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 342 mg	kasza jaglana z bananem 250 g (MLE,) Energia kcal 307 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 57 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 62 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompotjabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 635 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 104 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 216 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	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 498 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 349 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 2296 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 1178 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22	poniedziałek	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,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 379 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 37 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 90 mg	zupa jarzyno wa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250ml (MLE, SEL,) Energia kcal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 36 mg	zupa pomodoro wa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 110 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 650 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 103 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 166 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgielwodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g Energia kcal 371 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 48 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g Energia kcal 140 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 1 mg	Energia kcal 1762 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 56 g Węgielwodany ogółem 245 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 345 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb. krak. drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 413 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 280 mg	kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 114 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 14 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 55 mg	zupa ryżo wa diet. 150ml (MLE, SEL,) mięso drobio we w jarzynie /duszone/ 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 100 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 100 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia kcal 365 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 54 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 134 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgielwodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata zielona b/c 150 ml bułka pszenna weka . 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z koperkiem 50 g (MLE,) sałata zielona 10 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 410 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 267 mg	drożdżówka z budyniem 50 g herbata zielona b/c 150 ml Energia kcal 134 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgielwodany ogółem 20 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 72 mg	Energia kcal 1478 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 52 g Węgielwodany ogółem 187 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 809 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-23 wtorek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kielb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 722 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 11 g Sód 139 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) zraz mielony wp.duszony w sosie jarzyno wym 110 g (JAJ, MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 889 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 35 g Węglowodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 231 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2szt. z ziel. pietr. 100 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki ś wieżej i koperku 50 g Energia kcal 402 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 131 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 2124 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 305 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 515 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 692 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 423 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 121 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 250 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 600 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 468 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 2185 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 308 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1154 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-23 wtorek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 250 g Energia kcal 678 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 113 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 7 g Sód 441 mg		zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 783 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 121 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 250 mg			herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 533 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 407 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 2105 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 330 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1111 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 332 mg	kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 193 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 91 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 731 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 27 g Węglowodany ogółem 108 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 245 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 pokarmo wy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 579 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 64 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 434 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 2254 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 306 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1190 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-23 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) kiełb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 43 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 396 mg	zupa grysiko wa diet. 250 ml (MLE, GLU, SEL,) Energia kcal 90 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 17 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 23 mg	zupa koperko wa z makaronem 350 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 100 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty czerwonej i jabłka z ol. 150 g kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 762 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 183 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,) pasta z jajka 1 1/2szt z jog. nat 100 g (JAJ, MLE,) sałatka z papryki s wiezej i koperku 50 g Energia kcal 315 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 116 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1800 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 244 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 813 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 398 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 196 mg	kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 15 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 55 mg	zupa koperko wa z makaronem 150 g (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzo we /got./ 80 g (SEL,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 100 g suró wka z marchewki i jabłka 70 g kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 441 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 56 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 139 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węglowodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 40 g sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 349 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 207 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 1432 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 192 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 610 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-24 środa	Podstawowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki o wsiane na mleku 300ml (MLE, GLU,) Energia kcal 780 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 98 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 712 mg		botwinka z jajkiem i ziemniakami 350 ml (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka sezono wa z kappek..rzodkie wki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot borówko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 888 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 37 g Węgiel wodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 441 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 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 354 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 68 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 147 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 290 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1374 mg
	Łatwo strawna	kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki o wsiane na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 670 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 461 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,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot borówko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 168 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 542 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 78 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 363 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2107 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 76 g Węgiel wodany ogółem 278 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1067 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-24 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		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,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 168 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 577 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 416 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2124 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 308 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1110 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 500 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 62 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 433 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 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,) sałata zielona z jog. naturalnym 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 794 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 112 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 168 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata z roszponki 20 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 439 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 75 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-24 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i papryki ś wieżej 80 g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 364 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 543 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	botwinka z jajkiem i ziemniakami 350 ml (SO2, JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 110 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 180 g (MLE, GLU, SEL,) surówka sezonowa z kap. pek., rzodkiewki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot borówka wo-truskawki wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 857 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 37 g Węgiel wodany ogółem 108 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 439 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 5 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 292 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1876 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 255 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1116 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g płatki owsiane na mleku 100 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 280 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 32 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 196 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa ziemniaczana dietet. 100 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy /duszony/ 80 g (MLE, GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. z warzyw. 110 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z jog. naturalnym 40 g (MLE,) kompot borówka wo-truskawki wy z cytryną b.cukru 150 ml Energia kcal 424 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 49 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 91 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna weka 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) Szyńka drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z roszponki 10 g kasza kukurydziana na mleku 100 ml (MLE,) Energia kcal 247 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 9 g Węgiel wodany ogółem 31 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 181 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	Energia kcal 1197 kcal Białko ogółem 56 g Tłuszcz 45 g Węgiel wodany ogółem 152 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 588 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-25 czwartek	Podstawowa	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g jabłko gotowane 250 g Energia kcal 643 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 79 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 82 mg		rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) bioderko pieczone 300 g (SOJ, GOR, GLU, OZI, SEZ, ORZ,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z selera.jabłka,marchwi z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) kompot jabłko wy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 984 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 122 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 507 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia kcal 395 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 19 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2132 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 75 g Węgiel wodany ogółem 277 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 610 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko gotowane 250 g Energia kcal 682 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 437 mg		zupa jarzynowa z makar. diet. (klar.)march.siel.pietr./ 350ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z uduka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 347 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) dżemik z truskawek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200ml (MLE, GLU,) Energia kcal 529 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2150 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 294 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1164 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-25 czwartek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 633 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 454 mg		zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z ucka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 828 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 347 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g dżemik z truska wek 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 540 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 81 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 414 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 2112 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 303 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1216 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 60 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) jabko goto wane 200 g Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 85 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 370 mg	kasza jaglana z rodzynkami 200 ml (MLE,) Energia kcal 200 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 30 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 67 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (zabiel.)/march.pietr.sel./ 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka z ucka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g suró wka z marche wki i jabłka 150 g kompot jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 832 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmo wy 15 g Sód 344 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 60 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 492 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 371 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2281 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1244 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-25 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata zielona b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) ketchup 20 g kiełbasa podlaska/N.Maxpol/ 120 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, rukoli i mozzarelli ze sł. z ol.z ol. 80 g Energia k cal 482 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 78 mg	zupa jarzyno wa z kaszą jaglaną /march.pietr.sel./ 250ml (MLE, SEL,) Energia k cal 97 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 3 g Sód 36 mg	rosół z mak. 350 ml (GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 200 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g surówka z marche wki.jabłka i selera i siem.inian 150 g (SEL,) kompot.jabłko wy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia k cal 742 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 14 g Sód 390 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni pytl. 50 g (GLU,) chleb żytni razo wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z rzodkie wki i zielonego ogórka z koperkiem 80 g Energia k cal 292 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 19 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1803 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 228 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 617 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) jabłko goto wane 200 g Energia k cal 467 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 63 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 248 mg	kasza jaglana z rodzynkami 150 ml (MLE,) Energia k cal 150 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 50 mg	zupa jarzyno wa z makar. diet. (klar.)/march.sel.pietr./ 150ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka z udka w jarzynie 100 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 80 g surówka z marche wki i jabłka 80 g kompot.jabłko wy z pomarańczą b.cukru 150 ml Energia k cal 360 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 43 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 169 mg	kisiel 150 g Energia k cal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka . 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżemik z truska wek 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g Energia k cal 280 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 156 mg	jogurt brzoskwinia z marakują 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 1 mg	Energia kcal 1385 kcal Białko ogółem 57 g Tłuszcz 50 g Węgiel wodany ogółem 188 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 624 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 470 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 160 mg		zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz smażony 140 g (JAJ, GLU,) ziemniaki gotowane 250 g surówka Coleslaw (kap.biała,march.ceb.maj) 150 g (JAJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 766 kcal Białko ogółem 39 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 118 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 307 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 726 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2137 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 313 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1365 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 689 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 485 mg		zupa ryżowa diet. 350ml (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 Węgiel wodany ogółem 103 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 252 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10 g (MLE,) Szynek drobiowy Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) miód naturalny 25 g sałata zielona 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 547 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2171 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 310 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1274 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-26 piątek	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) jabłko 250 g Energia kcal 707 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 477 mg		zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 247 mg			herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 521 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 384 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 279 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 48 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 171 mg	Energia kcal 2110 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 53 g Węgielwodany ogółem 327 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1279 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 466 mg	płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 250ml (MLE, GLU,) Energia kcal 215 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 60 mg	zupa ryżo wa diet. 350ml (MLE, SEL,) ryba dorsz pieczona 140 g (SOJ, MLE, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) warzywa duszone (mar.pi.sel.) 80 g (MLE, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 91 g k w. 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 Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 353 mg	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z budyniem 100 g Energia kcal 268 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węgielwodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 144 mg	Energia kcal 2266 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 65 g Węgielwodany ogółem 316 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1361 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	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 pieczarek mar.z jog.nat z ziel.pietr. 90 g (JAJ, MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia k cal 294 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 91 mg	płatki o wsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 137 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 18 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa szpinakowa 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 250 g sur. wielo warzywna z kap.białą z dressingiem 150 g (SOJ, GOR,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 734 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 114 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 290 mg	jabłko 250 g Energia k cal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) ser żółty 30 g (MLE,) sałatka jarzynowa z olejem 150 g (SEL,) sałata zielona 20 g Energia k cal 382 kcal Białko ogółem 13 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 8 g Sód 524 mg	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) południca dr.N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 5 g Energia k cal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 5 g Węglowodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 6 mg	Energia k cal 1782 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 262 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 969 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego z koperkiem 60 g (MLE,) sałatka z pomidora bez skórki 60 g kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia k cal 404 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 46 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 269 mg	płatki o ws. na mleku z bananem i rodzynkami 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 129 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 21 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 36 mg	zupa ryżowa diet. 150 ml (MLE, SEL,) mięso drobie w 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 k cal 365 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 114 mg	jabłko 150 g Energia k cal 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 z w. 50 g masło 5 g (MLE,) Szyunka drob. N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 10 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 340 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 10 g Węglowodany ogółem 47 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 237 mg	herbata zielona b/c 150 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 140 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 86 mg	Energia k cal 1439 kcal Białko ogółem 67 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 199 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 744 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 772 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 104 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 201 mg		zupa brokułowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 850 kcal Białko ogółem 38 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 122 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 258 mg		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60g (MLE,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 407 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 543 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2129 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 286 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1078 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g masło 10g (MLE,) dżemik z brzosk wiń 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 620 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 433 mg		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpedki wieprzo we 2szt /gotow./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 858 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 124 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 258 mg		herbata b/c 250 ml bułka pszenna z w. 80 g masło 10g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60g (MLE,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 383 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2101 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 73 g Węgiel wodany ogółem 273 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1149 mg

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-27 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g dżemk z brzosk wiń 25 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 649 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 100 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 463 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt /goto w./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 250 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 858 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 124 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 258 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna z w. 90 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 569 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 83 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 432 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2177 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 58 g Węgiel wodany ogółem 317 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1229 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g kiełb. krak. drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 592 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 469 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt /goto w./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 806 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 254 mg	zupa koperko wa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) pulpki wieprzo we 2szt /goto w./ 100 g (JAJ, GLU,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g (GLU,) kompot wieloo woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 806 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 112 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 254 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna z w. 80 g szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 404 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 51 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 372 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2194 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 68 g Węgiel wodany ogółem 289 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1352 mg	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	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 ,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU ,) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 309 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 13 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa brokułowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) pulpedki wieprzowe 2szt /gotow. w./ 100 g (JAJ, GLU ,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 50 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2 ,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 110 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 254 mg	jabłko 300 g Energia kcal 124 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 33 g k.w. 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 drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR, GLU, SEL ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 60 g (MLE ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 339 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 31 mg	kefir 220 g (MLE ,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1808 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 250 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 431 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata b/c 150 ml bułka pszenna 40 g (GLU ,) masło 5 g (MLE ,) dżemik z brzoskwiń 25 g kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR ,) sałata zielona 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 207 mg	budyń 150 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU ,) Energia kcal 122 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 17 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 55 mg	zupa koperkowa z l.c 150 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL ,) pulpedki wieprzowe 2szt /gotow. w./ 80 g (JAJ, GLU ,) sos jarzynowy (mar.pi.sel.) 30 g (MLE, GLU, SEL ,) ziemniaki gotowane 100 g buraczki gotowane 70 g (GLU ,) kompot wieloo.woc. z cytryną b/c (tru.bor.jab.) 150 ml Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 57 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 141 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata b/c 150 ml bułka pszenna kajzerka 40 g masło 5 g (MLE ,) szynka gotowa w. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GOR, GLU ,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g (MLE ,) sałata z roszponki 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE ,) Energia kcal 335 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 36 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 219 mg	sok bobo owocowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 15 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1343 kcal Białko ogółem 60 g Tłuszcz 45 g Węglowodany ogółem 178 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 623 mg

Oznaczenia alergenów:

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