

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-01 piątek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 40 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g	Budyń na mleku z cukrem 300 ml (MLEKO)	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 300 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet rybny z łososia pieczony 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 526,2 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 3,4 Laktoza [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 106,7 Witamina A [mg] 1 570,4 Witamina C [mg] 93,1 WW [Por] 28,1 Sód [mg] 3 347,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 40 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejami i pestkami dyni 150 g Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g	Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 300 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g	Gruszka 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Rzodkiewka 100 g Liść sałaty 10 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 467,9 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 237,8 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 40,8 Witamina A [mg] 1 974,5 Witamina C [mg] 95 WW [Por] 23,8 Sód [mg] 4 630,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	Ryż na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml	Kisiel z cukrem 250 ml	Żurek 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 75 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g Słonecznik łuskany 15 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 669,3 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 125,4 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 79,9 Witamina A [mg] 1 709,4 Witamina C [mg] 105,8 WW [Por] 29,7 Sód [mg] 2 323,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)	Żurek 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 75 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g	Banan 150 g Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa 50 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 10 g	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 443,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 48,2 Witamina A [mg] 1 372,5 Witamina C [mg] 100,1 WW [Por] 28,8 Sód [mg] 2 800,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Szyńka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 40 g (SOJA) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 5 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Budyń z musem truskawkowym 300 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 373,8 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 205,8 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 60,5 Witamina A [mg] 1 301,9 Witamina C [mg] 183,7 WW [Por] 20,9 Sód [mg] 2 492,1</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Szyńka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 60 g (SOJA) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 2 szt Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 100 g Liść sałaty 5 g herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Serek wiejski 200 g (MLEKO) Migdały płatkı 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Jajko gotowane 100 g (JAJA) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 317,9 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 212,2 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 41 Witamina A [mg] 1 450,5 Witamina C [mg] 158,6 WW [Por] 21,5 Sód [mg] 4 053,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasztet z indyka i gęsiny 60 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Salatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 100 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 508,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 84,7 Witamina A [mg] 3 103,7 Witamina C [mg] 126,4 WW [Por] 32,1 Sód [mg] 2 656,7</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa grochowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 477,6 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 54,7 Witamina A [mg] 3 482,9 Witamina C [mg] 78,5 WW [Por] 29,2 Sód [mg] 2 724,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 wtorek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLEKO, GLU JECZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 100 g Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 75 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój herbaciany b/cukru 250 g Marchew gotowana 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby 60 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 388,4 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 213,1 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 44,6 Witamina A [mg] 2 660,7 Witamina C [mg] 120,5 WW [Por] 21,5 Sód [mg] 2 481,6</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JECZ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 100 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY) Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby 60 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 480,9 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 237 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 42,4 Witamina A [mg] 1 073,8 Witamina C [mg] 129,8 WW [Por] 23,9 Sód [mg] 3 560</p>

2026-05-06 środa	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść salaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)</p>	<p>Gruszka 150 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 180 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 531,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 31,4 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 105,5 Witamina A [mg] 1 137,7 Witamina C [mg] 196,5 WW [Por] 35,2 Sód [mg] 1 677,4</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść salaty 10 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Gruszka 150 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 180 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 300 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g (JAJA, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor w ćwiartki 100 g Margaryna 10g 10 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 14,4 Laktoza [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 50,1 Witamina A [mg] 1 228 Witamina C [mg] 165,9 WW [Por] 31,1 Sód [mg] 2 477,4</p>

2026-05-07 czwartek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Szpinak liście 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Pomidor 100 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 75 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Sałatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 382,6 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 78,3 Witamina A [mg] 1 962 Witamina C [mg] 154 WW [Por] 29,2 Sód [mg] 2 926,9</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Margaryna 10g 10 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 60 g (MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Szpinak liście 10 g Pomidor 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 47,9 Witamina A [mg] 1 050 Witamina C [mg] 163,6 WW [Por] 25 Sód [mg] 3 479,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 250 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Banan 150 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Pasta twarogowa 60 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Rzodkiewka 100 g Liść salaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 580,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 102 Witamina A [mg] 1 703,7 Witamina C [mg] 196,9 WW [Por] 27,6 Sód [mg] 2 153,8</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Jajko gotowane 100 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (JAJA, RYBY, GLUT PSZ) Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Migdały płatki 15 g (ORZECHY) Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 60 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiewka 100 g Liść salaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 337,5 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 232,5 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 50,9 Witamina A [mg] 1 509,3 Witamina C [mg] 137,5 WW [Por] 23,5 Sód [mg] 3 665,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 100 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Liść salaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 250 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 180 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 75 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Papryka trio gotowana 100 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 361,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 64,4 Witamina A [mg] 1 585,1 Witamina C [mg] 309,3 WW [Por] 26,5 Sód [mg] 2 993,7</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Salatka ze świeżych warzyw z mozzarellą 200 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Liść salaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 300 g (MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Papryka trio gotowana 100 g Liść salaty 10 g Margaryna 10g 10 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 53,5 Witamina A [mg] 1 544,9 Witamina C [mg] 333,1 WW [Por] 24,4 Sód [mg] 2 951</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLUT JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Gruszka 120 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (SOJA) Sałatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 557,9 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 217,3 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 66,1 Witamina A [mg] 2 393 Witamina C [mg] 79,7 WW [Por] 21,8 Sód [mg] 2 215,3</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (SELER, GLUT JĘCZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Gruszka 120 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Sałatka jarzynowa (Grześ) 130 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (SOJA) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 317 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 237,9 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 36,6 Witamina A [mg] 2 527,9 Witamina C [mg] 80,4 WW [Por] 23,9 Sód [mg] 3 565,8</p>