

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-31 niedziela	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Kasza manna na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 100 g</p>	<p>Gruszka 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (SELER, GLU 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>Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 300 g (MLEKO)</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-żyt 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 518,4 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 246,2 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 16,2 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 90,3 Witamina A [mg] 2 562,2 Witamina C [mg] 145,5 WW [Por] 24,7 Sód [mg] 1 488,5</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Wędlina Szykowa 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 pszy-żyt 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Ogórek świeży zielony 100 g</p>	<p>Gruszka 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (SELER, GLU 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>Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 300 g (MLEKO)</p>	<p>Sałatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy pszy-żyt 100g/5kromek 100 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] 2 413,7 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Glukoza [g] 12,1 Fruktoza [g] 16 Laktoza [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 61 Witamina A [mg] 2 518,8 Witamina C [mg] 143,8 WW [Por] 28,4 Sód [mg] 3 088,8</p>

2026-06-01 poniedziałek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Platki owsiane na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kielbaska goleszowska 2 szt 70 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (JAJA) Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 100 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Wędlna filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 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)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 513,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 107,7 Witamina A [mg] 1 184,7 Witamina C [mg] 169,7 WW [Por] 31,9 Sód [mg] 4 734,2</p>
2026-06-01 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Wędlna Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Margaryna 10g 10 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy pszy-żyt 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią, groszkiem i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego, parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Pasta z jajka 100 g (JAJA, MLEKO) Wędlna filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy pszy-żyt 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlna, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 378,2 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 46,4 Witamina A [mg] 1 447,6 Witamina C [mg] 85,8 WW [Por] 28,7 Sód [mg] 3 154,2</p>

2026-06-02 wtorek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 250 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 300 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka (100% owoców) 1 szt</p>	<p>Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Liść sałaty 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) Ogórek świeży zielony 100 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 471,7 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Glukoza [g] 27,9 Fruktoza [g] 31,1 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 133 Witamina A [mg] 1 093,8 Witamina C [mg] 206,7 WW [Por] 34,3 Sód [mg] 2 553</p>
2026-06-02 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 10 g Pomidor 100 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 300 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 50 g (MLEKO) Margaryna 10g 10 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 100 g 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] 2 345,7 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Glukoza [g] 18,3 Fruktoza [g] 22,2 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 82,3 Witamina A [mg] 2 252,7 Witamina C [mg] 221,2 WW [Por] 33,9 Sód [mg] 3 097,6</p>

2026-06-03 środa	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Plątki jęczmienne na mleku 2% 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 100 g (JAJA) Liść salaty 10 g Pomidor 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g Dyńa pestki 15 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Makaron pszenny gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 75 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 80 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 399,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 229,9 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 84,3 Witamina A [mg] 2 223,7 Witamina C [mg] 120,4 WW [Por] 23,3 Sód [mg] 1 148,1</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 100 g (JAJA) Pomidor 100 g Liść salaty 10 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Dyńa pestki 15 g Banan 150 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 80 g Pomidor 100 g Liść salaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 326,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 53,1 Witamina A [mg] 2 163,9 Witamina C [mg] 121,2 WW [Por] 28,1 Sód [mg] 2 749,4</p>

2026-06-04 czwartek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Kasza jaglana na mleku 250 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek świeży zielony 100 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 80 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 180 g Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Marchew gotowana 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem rzepakowym 75 g Sos śmietanowo-piortuszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Galaretki owocowa z jabłkiem 150 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 100 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 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>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 309,1 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 231,6 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 5,7 Fruktaza [g] 5,6 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 67,7 Witamina A [mg] 1 900,5 Witamina C [mg] 92,3 WW [Por] 23,4 Sód [mg] 2 232,2</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Margaryna 10g 10 g Ogórek świeży zielony 100 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Liść sałaty 10 g Smalczyk wegański z fasoli, cebuli i jabłka 80 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 180 g Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos śmietanowo-piortuszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g Pasta twarogowa (półtusta) ze słonecznikiem 100 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 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] 2 364,5 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Glukoza [g] 6,6 Fruktaza [g] 11,3 Laktoza [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 37,2 Witamina A [mg] 805,7 Witamina C [mg] 107,3 WW [Por] 28,2 Sód [mg] 3 398,3</p>

2026-06-05 piątek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Platki owsiane na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 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 b/cukru 250 g</p>	<p>Budyń na mleku 2% bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 250 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść salaty 5 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) Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250 ml (MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 445,6 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 226,2 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 80 Witamina A [mg] 1 220,5 Witamina C [mg] 159,6 WW [Por] 22,8 Sód [mg] 2 030,2</p>
2026-06-05 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 100 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Gruszka 120 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brazowym 300 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 180 g sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Filet z miruny pieczony 100 g (RYBY) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój herbaciany b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 250 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 100 g Liść salaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kawa zbożowa na mleku 2% 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] 2 358,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 60,8 Witamina A [mg] 2 142,9 Witamina C [mg] 176,7 WW [Por] 26,5 Sód [mg] 3 234,8</p>

2026-06-06 sobota	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Kasza manna na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z białej fasoli 90 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Klopsiki drobiowe parowane 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Banan 150 g Migdały płatk 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 70 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Pomidor 100 g Liść sałaty 5 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 b/cukru 250 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 410,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 93,9 Witamina A [mg] 2 121,1 Witamina C [mg] 143,6 WW [Por] 26,1 Sód [mg] 2 716,7</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Pasta z białej fasoli 90 g Ogórek świeży zielony 100 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Klopsiki drobiowe parowane 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g kalafior gotowany z olejem rzepakowym 75 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Banan 150 g Migdały płatk 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Margaryna 10g 10 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 100 g Liść sałaty 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 359,5 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 54,7 Witamina A [mg] 2 187,6 Witamina C [mg] 113 WW [Por] 29,8 Sód [mg] 4 682,3</p>

2026-06-07 niedziela	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Plątki jęczmienne na mleku 2% 250 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 100 g 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 Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Liść salaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dynia pestki 15 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sałata z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Liść salaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonego buraka i słońca 100 g Ogórek świeży zielony 100 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 318,3 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 217,5 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 14,7 Fruktoza [g] 18,6 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 94,9 Witamina A [mg] 940,3 Witamina C [mg] 99 WW [Por] 21,8 Sód [mg] 1 467</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść salaty 10 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dynia pestki 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-czosnkowy 100 g (MLEKO) Sałata z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Liść salaty 5 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Pasta twarogowa 80 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży zielony 100 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 286,5 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Glukoza [g] 17,8 Fruktoza [g] 22,3 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 737,1 Witamina C [mg] 91,7 WW [Por] 27,2 Sód [mg] 2 974,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-31 do dnia 2026-06-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-08 poniedziałek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Kasza kuskus na mleku 2% 250 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ogórek świeży zielony 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) herbata bez cukru 250 ml Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/ 4% gęsi 60 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Chleb razowy psz-żyt 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 300 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Napój herbaciany b/cukru 200 g Marchew gotowana 75 g</p>	<p>Gruszka 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 60 g Dżem truskawkowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałnowoski 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)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 276,4 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 17,9 Fruktoza [g] 21,2 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 85,3 Witamina A [mg] 2 823,9 Witamina C [mg] 200,9 WW [Por] 27,6 Sód [mg] 2 086</p>
2026-06-08 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Ogórek świeży zielony 100 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 40 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 300 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g</p>	<p>Gruszka 120 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)</p>	<p>Poledwica drobiowa z pasieki 96% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 100 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psy-żyt 100g/5kromek 100 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] 2 344,2 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Glukoza [g] 18 Fruktoza [g] 20,8 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 84,9 Witamina A [mg] 754,2 Witamina C [mg] 207,4 WW [Por] 31,9 Sód [mg] 2 685,8</p>

2026-06-09 wtorek	Dieta podstawowa w okresie ciąży i laktacji	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 20 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Roszponka 10 g</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 300 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Napój herbaciany b/cukru 200 g Sos pomidorowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 75 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt 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)</p>	<p>Mleko w kartoniku 1szt/200ml 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 370,8 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Glukoza [g] 29,4 Fruktoza [g] 29 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 114,2 Witamina A [mg] 1 023,8 Witamina C [mg] 317,1 WW [Por] 26,8 Sód [mg] 1 606,4</p>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w okresie ciąży i laktacji	<p>Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Ogórek świeży zielony 100 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Roszponka 10 g</p>	<p>Smoothie banan, truskawka, migdały 300 g (ORZECHY)</p>	<p>Zupa wiejska z groszkiem i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 180 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (SELER) Sos jogurtowo-koperkowy 150 g (MLEKO) Napój herbaciany b/cukru 200 g Brokuły gotowane 75 g</p>	<p>Słonecznik łuskany 15 g Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy pszy-żył 100g/5kromek 100 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 415,6 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Glukoza [g] 16,4 Fruktoza [g] 15,7 Laktoza [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 62,7 Witamina A [mg] 967,7 Witamina C [mg] 270,8 WW [Por] 30,1 Sód [mg] 3 703,5</p>