

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	Dieta podstawowa III trymestr	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/4% gęsi 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa grysikowa 300 ml ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] 2 486,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 328,5 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,7 <b>Glukoza</b> [g] 5,9 <b>Fruktoza</b> [g] 6,3 <b>Laktoza</b> [g] 20,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,7
	Dieta podstawowa - okres laktacyjny	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Paszтет z indyka i gęsiny 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Budyń na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa grysikowa 300 ml ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] 2 569,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,5 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,5 <b>Glukoza</b> [g] 5,9 <b>Fruktoza</b> [g] 6,3 <b>Laktoza</b> [g] 22,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,4

2026-03-02 poniedziałek	D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów III trymestr	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>) Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) herbata bez cukru 250 ml Liść salaty 5 g Pomidor 90 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (<b>MLEKO</b>) Migdały płatki 15 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Zupa grochowa 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Kasza pęczak gotowana 180 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (<b>MLEKO</b>) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>) Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>) Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>) Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>) Liść salaty 5 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 636,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 351,3 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,6 <b>Glukoza</b> [g] 6,6 <b>Fruktoza</b> [g] 6,7 <b>Laktoza</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,3</p>
2026-03-03 wtorek	Dieta podstawowa III trymestr	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>) Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>) Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło 10 g (<b>MLEKO</b>) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (<b>GORCZY</b>) Surówka z rzodkwi 75 g (<b>MLEKO</b>) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 75 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 60 g (<b>MLEKO</b>) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 375,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,2 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,8 <b>Glukoza</b> [g] 9,5 <b>Fruktoza</b> [g] 9,2 <b>Laktoza</b> [g] 10,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99</p>
2026-03-03 wtorek	Dieta podstawowa - okres laktacyjny	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>) Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>) Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 300 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Surówka z rzodkwi 75 g (<b>MLEKO</b>) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 75 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 60 g (<b>MLEKO</b>) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło 82% tłuszczu 10 g (<b>MLEKO</b>) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 385,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,4 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,4 <b>Glukoza</b> [g] 9,5 <b>Fruktoza</b> [g] 9,3 <b>Laktoza</b> [g] 10,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-03 wtorek	D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów III trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> ) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Rosół z makaronem razowym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z rzodkwi 75 g ( <b>MLEKO</b> ) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 75 g	Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZECHY</b> ) Banan 150 g	Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata bez cukru 250 ml Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 56,3
2026-03-04 środa	Dieta podstawowa III trymestr	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Pomidor 90 g Mix salat 5 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 180 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g ( <b>SELER</b> )	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownowski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Sok jabłko-gruszką 1 szt Wartość energetyczna[kcal] 2 542,7 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 392,4 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 31,1 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 110,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-04 środa	Dieta podstawowa - okres laktacji	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 50 g                  Pomidor 90 g                  Mix sałat 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                  Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 180 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (<b>SELER</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 200 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 722,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,8  <b>Sól [g]</b> 7,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7  <b>Glukoza [g]</b> 21,8  <b>Fruktoza [g]</b> 31,3  <b>Laktoza [g]</b> 20,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,9</p>
	D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów III trymestr	<p>Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g                  Pomidor 90 g                  Mix sałat 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyt 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                  Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 180 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 75 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Liść sałaty 5 g                  Chleb razowy psz-żyt 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 109,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 77,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,5  <b>Sól [g]</b> 6,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4  <b>Glukoza [g]</b> 8,1  <b>Fruktoza [g]</b> 14,4  <b>Laktoza [g]</b> 6,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-05 czwartek	Dieta podstawowa III trymestr	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Szpinak liście 5 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Pomidor 90 g</p>	Gruszka 150 g	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Sałatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 270,9  <b>Białko</b> ogółem [g] 94,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 70,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,1                  Sól [g] 7,8                  Kwasy <b>tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,4  <b>Glukoza</b> [g] 8,3  <b>Fruktoza</b> [g] 12,9  <b>Laktoza</b> [g] 17,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63</p>
	Dieta podstawowa - okres laktacyjny	<p>Kasza kuskus na mleku 250 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Szpinak liście 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Pomidor 90 g</p>	Gruszka 150 g	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Sałatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 452,8  <b>Białko</b> ogółem [g] 107  <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,4                  Sól [g] 9,1                  Kwasy <b>tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,9  <b>Glukoza</b> [g] 8,3  <b>Fruktoza</b> [g] 12,9  <b>Laktoza</b> [g] 19,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,1</p>
	D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów III trymestr	<p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Szpinak liście 5 g                  Pomidor 90 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml</p>	Gruszka 150 g	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 005,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 81,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 67  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,8                  Sól [g] 8,1                  Kwasy <b>tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1  <b>Glukoza</b> [g] 8,1  <b>Fruktoza</b> [g] 12,7  <b>Laktoza</b> [g] 6,9  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-06 piątek	Dieta podstawowa III trymestr	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 10 g Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 20 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 90 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Pulpet rybny z lososia parowany 100 g ( <b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Sos jarzynowy 100 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 297,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,4 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 31,3 <b>Glukoza</b> [g] 8,6 <b>Fruktoza</b> [g] 8,5 <b>Laktoza</b> [g] 20,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,4
	Dieta podstawowa - okres laktacyjny	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Pulpet rybny z lososia parowany 100 g ( <b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Sos jarzynowy 100 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 558,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 89 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 351,3 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 32,6 <b>Glukoza</b> [g] 9 <b>Fruktoza</b> [g] 8,9 <b>Laktoza</b> [g] 22,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,4
	D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów III trymestr	Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 20 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Pulpet rybny z lososia parowany 100 g ( <b>JAJA, RYBY, GLUT PSZ</b> ) Sos jogurtowo-koperkowy 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> ) Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 20 g Rzodkiewka 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b> )	Kanapka trójką (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 138,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 96 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 240,7 <b>Sól</b> [g] 9,5 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 31 <b>Glukoza</b> [g] 7,4 <b>Fruktoza</b> [g] 8,1 <b>Laktoza</b> [g] 7,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-07 sobota	Dieta podstawowa III trymestr	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 10 g                  herbata bez cukru 250 ml                  Ogórek kiszony 90 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 150 g (<b>MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Fasolka po bretońsku 200 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot z jablek bez cukru ZG 200 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Twaróg - plastry 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (<b>SÓJA</b>)                  Papryka trio gotowana 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 272,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 81,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,3  <b>Sól [g]</b> 7,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3  <b>Glukoza [g]</b> 9,3  <b>Fruktoza [g]</b> 14,4  <b>Laktoza [g]</b> 16,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,6</p>
	Dieta podstawowa - okres laktacyjny	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<b>MLEKO</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 90 g                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 250 g (<b>MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Fasolka po bretońsku 200 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot z jablek bez cukru ZG 200 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Twaróg - plastry 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Papryka trio gotowana 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 480,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 98  <b>Tłuszcz [g]</b> 87,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,5  <b>Sól [g]</b> 9,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8  <b>Glukoza [g]</b> 10  <b>Fruktoza [g]</b> 15,2  <b>Laktoza [g]</b> 21,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,6</p>
	D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów III trymestr	<p>Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 90 g                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 150 g (<b>MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Fasolka po bretońsku 300 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g                  Kompot z jablek bez cukru ZG 200 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g                  Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Twaróg - plastry 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Papryka trio gotowana 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 295  <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 80,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,4  <b>Sól [g]</b> 8,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5  <b>Glukoza [g]</b> 12,3  <b>Fruktoza [g]</b> 17,2  <b>Laktoza [g]</b> 4,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-08 niedziela	Dieta podstawowa III trymestr	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (<b>SELER, GLUT JĘCZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml</p>	<p>Pomarańcza 120 g</p>	<p>Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (<b>SOJA</b>)                  Salátka jarzynowa (Grześ) 80 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 353  <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 100,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,8  <b>Sól [g]</b> 8,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8  <b>Glukoza [g]</b> 6,6  <b>Fruktoza [g]</b> 6,9  <b>Laktoza [g]</b> 11,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7</p>
	Dieta podstawowa - okres laktacyjny	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtnowski psz-żył 100 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (<b>SELER, GLUT JĘCZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Pomarańcza 120 g</p>	<p>Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (<b>SOJA</b>)                  Salátka jarzynowa (Grześ) 100 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 534,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 108  <b>Tłuszcz [g]</b> 104,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,6  <b>Sól [g]</b> 9,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3  <b>Glukoza [g]</b> 6,7  <b>Fruktoza [g]</b> 7  <b>Laktoza [g]</b> 11,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,9</p>

2026-03-08 niedziela	D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów III trymestr	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść sałaty 10 g                  Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 g (<b>SELER, GLU JĘCZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 75 g (<b>SELER</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 75 g</p>	<p>Pomarańcza 120 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (<b>SOJA</b>)                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb razowy psz-żył 80 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 147,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 100,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 85,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 255,1  <b>Sól</b> [g] 9,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5  <b>Glukoza</b> [g] 5,8  <b>Fruktoza</b> [g] 6,7  <b>Laktoza</b> [g] 5,4  <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 26  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,2</p>
2026-03-09 poniedziałek	Dieta podstawowa III trymestr	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Kielbaska goleszowska 2 szt 70 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Papryka świeża 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (<b>JAJA</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml                  Fasolka szparagowa gotowana 150 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 545,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 99  <b>Tłuszcz</b> [g] 89  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338,4  <b>Sól</b> [g] 7,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1  <b>Glukoza</b> [g] 8,6  <b>Fruktoza</b> [g] 9,8  <b>Laktoza</b> [g] 24,1  <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 30,2  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,1</p>
2026-03-09 poniedziałek	Dieta podstawowa - okres laktacyjny	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Kielbaska goleszowska 2 szt 70 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Papryka świeża 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g (<b>JAJA</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Fasolka szparagowa gotowana 150 g                  Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g                  Migdały płatki 15 g (<b>ORZECZY</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 683,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 103,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 97,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 350,4  <b>Sól</b> [g] 7,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,2  <b>Glukoza</b> [g] 8,6  <b>Fruktoza</b> [g] 9,8  <b>Laktoza</b> [g] 25,8  <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 32,3  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-09 poniedziałek	D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów III trymestr	Kielbaska goleszowska 2 szt 70 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Papryka świeża 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) herbata bez cukru 250 ml Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY)	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO) Dyńa pestki 15 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (MLEKO) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt 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] [g] 2 583,2 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 47
2026-03-10 wtorek	Dieta podstawowa III trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 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 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Sok jabłko-gruszka 1 szt	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 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 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 90 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [g] 2 291,7 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Glukoza [g] 17,5 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 85,8
2026-03-10 wtorek	Dieta podstawowa - okres laktacyjny	Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 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 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt miksowany z porzeczką 250 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 300 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Sok jabłko-gruszka 1 szt	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 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 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 90 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [g] 2 364,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Glukoza [g] 17,8 Fruktoza [g] 21,2 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 90,5

2026-03-10 wtorek	D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów III trymestr	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 40 g Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>) Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Zupa brokułowa 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Ryż brązowy gotowany 180 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Orzechy włoskie 15 g (<b>ORZECZY</b>)</p>	<p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (<b>MLEKO</b>) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 20 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Ogórek kiszony 90 g Liść sałaty 5 g Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 146,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,7 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,7 <b>Glukoza [g]</b> 6,4 <b>Fruktoza [g]</b> 11 <b>Laktoza [g]</b> 12,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,4</p>
2026-03-11 środa	Dieta podstawowa III trymestr	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Banan 150 g</p> <p>Zupa dyniowa z ziemniakami 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (<b>SELER</b>) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (<b>SELER</b>) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Makaron pszenny gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (<b>JAJA, RYBY, GORCZY</b>) Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 160,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,1 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2 <b>Glukoza [g]</b> 9,9 <b>Fruktoza [g]</b> 9,7 <b>Laktoza [g]</b> 11,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,6</p>
2026-03-11 środa	Dieta podstawowa - okres laktacyjny	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>) Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Banan 150 g</p> <p>Zupa dyniowa z ziemniakami 300 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (<b>SELER</b>) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (<b>SELER</b>) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Makaron pszenny gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 100 g (<b>JAJA, RYBY, GORCZY</b>) Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>) Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 300,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,1 <b>Sól [g]</b> 12,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Glukoza [g]</b> 9,9 <b>Fruktoza [g]</b> 9,7 <b>Laktoza [g]</b> 11,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-11 środa	D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów III trymestr	Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Dyńia pestki 15 g Banan 150 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta z mieszanki warzywnej 60 g ( <b>SELER</b> ) Pomidor 90 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 80 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 345,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 79 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,8 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,8 <b>Glukoza</b> [g] 9,6 <b>Fruktoza</b> [g] 10 <b>Laktoza</b> [g] 3,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,3
------------------	--	--	----------------------------------	---	---	--	--	--