

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-03-04 KUCHNIA GŁÓWNA

Dzień	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny// kolacja	SUMA
2026-03-04 środa	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) pomidor 100 g chleb zwykły 70 g (GLU) szynka gotowana 60 g (SEL, SOJ) chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, SEL, SOJ)		zupa ziemniaczana z ciecierzycą 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) herbata owocowa z cukrem 250 ml schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) ziemniaki 200 g surówka z czerwonej kapusty 120 g (JAJ)		herbata z cukrem 250 ml ogórek kiszony 80 g pasta z jaj, twarogu, szczypiorku 100 g (MLE, JAJ) chleb zwykły 70 g (GLU) chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g baton drobiowy 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA)	drożdżówka 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2286 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 297 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 3897 mg Laktoza 22 g Sacharoza 18 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 20 g Cukry og.30g
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, SEL, SOJ) chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) szynka gotowana 60 g (SEL, SOJ) pomidor 100 g		herbata owocowa z cukrem 250 ml zupa ziemniaczana 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z selera 120 g (SEL) ziemniaki 200 g		herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 20 g chleb pszenny 100 g (GLU) baton drobiowy 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA) rzodkiewka 100 g pasta z jaj, twarogu, koperku 100 g (MLE, JAJ)	drożdżówka 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2255 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 296 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 3919 mg Laktoza 21 g Sacharoza 18 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 20 g
	lekkostrawna dziecięca	kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb pszenny 70 g (GLU) masło ekstra 20 g (MLE) kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, SEL, SOJ) szynka gotowana 60 g (SEL, SOJ) pomidor 100 g	serek wiejski 200 g (MLE)	herbata owocowa z cukrem 250 ml zupa ziemniaczana 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z selera 120 g (SEL) schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) ziemniaki 200 g		herbata z cukrem 250 ml masło ekstra 20 g (MLE) chleb pszenny 70 g (GLU) rzodkiewka 100 g marmolada 50 g pasta z jaj, twarogu, koperku 100 g (MLE, JAJ)	drożdżówka 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Cukry og.30g Energia 2364 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 285 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 3700 mg Laktoza 23 g Sacharoza 34 g cukry og 30g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 36 g
	cukrzykowa 3 pos	herbata bez cukru 250 ml chleb razowy 100 g (GLU) masło roślinne 20 g szynka gotowana 60 g (SEL, SOJ) jogurt naturalny 1 szt (MLE) pomidor 100 g		herbata bez cukru 250 ml zupa ziemniaczana z ciecierzycą 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z czerwonej kapusty 120 g (JAJ) ziemniaki 200 g		herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 20 g chleb razowy 100 g (GLU) pasta z jaj, twarogu, szczypiorku 100 g (MLE, JAJ) ogórek kiszony 80 g baton drobiowy 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA) chleb razowy 60 g (GLU) masło roślinne 10 g baton drobiowy 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA)		Energia 1961 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 234 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 3930 mg Laktoza 7 g Sacharoza 8 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 18 g cukry og 12g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-03-04 KUCHNIA GŁÓWNA

Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny/II kolacja	SUMA	
2026-03-04 środa	cukrzycowa 5 pos	herbata bez cukru 250 ml chleb razowy 100 g (GLU) masło roślinne 20 g szynka gotowana 60 g (SEL, SOJ) jogurt naturalny 1 szt (MLE) pomidor 100 g	jabłko 150 g	herbata bez cukru 250 ml zupa ziemniaczana z ciecierzycą 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z czerwonej kapusty 120 g (JAJ) ziemniaki 200 g	rzodkiewka 50 g Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 10 g	herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 20 g chleb razowy 100 g (GLU) pasta z jaj, twarogu, szczypiorku 100 g (MLE, JAJ) ogórek kiszony 80 g baton drobiowy 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA) Chleb razowy 60 g (GLU) masło roślinne 10 g baton drobiowy 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA)	Energia 2171 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 266 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 4067 mg Laktoza 7 g Sacharoza 12 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 20 g Cukry og 15g	
	cukrzycowa 6 pos	herbata bez cukru 250 ml chleb razowy 100 g (GLU) masło roślinne 20 g szynka gotowana 60 g (SEL, SOJ) jogurt naturalny 1 szt (MLE) pomidor 100 g	jabłko 150 g	herbata bez cukru 250 ml zupa ziemniaczana z ciecierzycą 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z czerwonej kapusty 120 g (JAJ) ziemniaki 200 g	rzodkiewka 50 g Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 10 g	herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 20 g chleb razowy 100 g (GLU) ogórek kiszony 80 g pasta z jaj, twarogu, szczypiorku 100 g (MLE, JAJ) baton drobiowy 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA)	chleb razowy 60 g (GLU) masło roślinne 10 g baton szynkowy z kurczątką 30 g (MLE, GLU, GOR)	Energia 2186 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 266 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 4107 mg Laktoza 7 g Sacharoza 12 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 21 g Cukry og 15g
	wątrobowa	kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g szynka gotowana 60 g (SEL, SOJ) kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, SEL, SOJ) pomidor 100 g		herbata owocowa z cukrem 250 ml zupa ziemniaczana 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) warzywa gotowane 120 g (SEL) ziemniaki 200 g		herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 20 g chleb pszenny 100 g (GLU) baton drobiowy 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA) twaróg 50 g (MLE)	drożdżówka 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2198 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 3798 mg Laktoza 21 g Sacharoza 19 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 20 g
	ubogopurynowa	chleb razowy 100 g (GLU) masło roślinne 20 g szynka gotowana 60 g (SEL, SOJ) kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, SEL, SOJ) kawa zbożowa na mleku bez cukru 300 ml (MLE, GLU) pomidor 100 g		herbata owocowa z cukrem 250 ml zupa ziemniaczana 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) jajko sadzone 2 szt (JAJ) surówka z czerwonej kapusty 120 g (JAJ)		masło roślinne 20 g chleb razowy 100 g (GLU) baton drobiowy 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cukrem 250 ml rzodkiewka 100 g pasta z jaj, twarogu, szczypiorku 100 g (MLE, JAJ)	drożdżówka 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Cukry og 30g Energia 2025 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 87 g Węglowodany ogółem 225 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 2840 mg Laktoza 24 g Sacharoza 14 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 16 g cukry og. 30g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-03-04 KUCHNIA GŁÓWNA

Dzień	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny/II kolacja	SUMA
2026-03-04 środa	bezmleczna	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g szynka gotowana 60 g (SEL, SOJ) pomidor 100 g kasza manna na mleku roślinnym 300 ml (MLE, GLU, SEL, SOJ)		herbata owocowa z cukrem 250 ml zupa ziemniaczana 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z selera 120 g (SEL) ziemniaki 200 g		herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 20 g chleb pszenny 100 g (GLU) rzodkiewka 100 g baton drobiowy 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA) jajko 1 szt (JAJ)	wafle ryżowe naturalne 30 g	Energia 1934 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 259 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 3752 mg Laktoza 1 g Sacharoza 18 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 14 g cukry og7g
	ubogosolna nerkowa	kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb zwykły 100 g (GLU) masło roślinne 20 g szynka gotowana 60 g (SEL, SOJ) kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, SEL, SOJ) pomidor 100 g		herbata owocowa z cukrem 250 ml zupa ziemniaczana 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z selera 120 g (SEL) ziemniaki 200 g		herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 20 g chleb zwykły 100 g (GLU) rzodkiewka 100 g marmolada 80 g baton drobiowy 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, ZIA)	drożdżówka 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2241 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 324 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 3662 mg Laktoza 20 g Sacharoza 45 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 18 g cukry og 30g

Schab w sosie własnym – potrawa duszona