

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) herbata 250ml kurczak po królewsku 40g Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana z groszkiem 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 296,60 Białko ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 331,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 suma cukrów prostych [g] 64,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 Sód [mg] 4 004,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) kurczak po królewsku 40g Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) surówka wielowarzynna 150g seler gotowany 200g (SEL) kompot b/c 250ml	kisiel cytrynowy bez cukru 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 208,00 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 291,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 suma cukrów prostych [g] 76,10 Błonnik pokarmowy [g] 47,20 Sód [mg] 3 974,20
	Lekkostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana z groszkiem 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 192,00 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 69,00 Węglowodany ogółem [g] 307,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20 suma cukrów prostych [g] 63,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 Sód [mg] 2 554,80
2026-08-02 niedziela	Podstawowa		kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 332,90 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 292,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,50 suma cukrów prostych [g] 80,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 505,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-02 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Rosół czysty 300ml (SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g buraczki gotowane 200g kompot 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 294,50 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 249,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,20 suma cukrów prostych [g] 80,90 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 Sód [mg] 2 671,20
	Lekkostrawna	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 293,10 Białko ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 293,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 suma cukrów prostych [g] 80,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 503,70
2026-08-03 poniedziałek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka mielona 40g (BIA, SOJ) ogórek zielony 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 205,20 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 71,80 Węglowodany ogółem [g] 315,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 89,70 Błonnik pokarmowy [g] 17,50 Sód [mg] 2 462,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot b/c 250ml	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g ogórek zielony 70g	kefir 150g (BIA)	Energia [kcal] 2 024,00 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 279,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 Sód [mg] 2 631,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 123,60 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 62,50 Węglowodany ogółem [g] 315,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,40 suma cukrów prostych [g] 89,30 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 Sód [mg] 2 416,80
			Kawa rozpuszczalna 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Colesław 150g (JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 004,00 Białko ogółem [g] 75,80 Tłuszcz [g] 78,20 Węglowodany ogółem [g] 270,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 3 663,20
		Zogamiczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) Colesław 150g (JAJ) jabłko 1szt kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 056,00 Białko ogółem [g] 77,70 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 256,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,90 suma cukrów prostych [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 Sód [mg] 3 909,30
		Lekkostrawna	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 006,30 Białko ogółem [g] 81,10 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodany ogółem [g] 280,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 54,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 328,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (BIA) kompot 250ml sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen)		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa z majrankiem 40g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 037,50 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 56,30 Węglowodany ogółem [g] 268,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 75,10 suma cukrów prostych [g] 63,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 2 800,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (BIA) kompot b/c 250ml	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa z majrankiem 40g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	serek wiejski 100g	Energia [kcal] 2 021,30 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 61,40 Węglowodany ogółem [g] 242,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 82,20 suma cukrów prostych [g] 60,20 Błonnik pokarmowy [g] 48,80 Sód [mg] 2 768,80
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (BIA) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa z majrankiem 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 017,80 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 58,20 Węglowodany ogółem [g] 311,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 64,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 2 493,60
2026-08-06 czwartek	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtłusty 40g (BIA)		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 272,70 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 324,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 89,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 Sód [mg] 2 127,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtusty 40g (BIA)	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g serek waniliowy bez cukru 120g (BIA) sos truskawkowy bez cukru 150ml kompot b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 305,20 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodany ogółem [g] 354,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 73,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 2 028,10
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtusty 40g (BIA)		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 231,70 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 326,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 89,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 Sód [mg] 2 125,10
2026-08-07 piątek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 60g Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) ryba smażona 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 242,10 Białko ogółem [g] 79,30 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 282,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,20 suma cukrów prostych [g] 81,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 837,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z pomidora i mix sałat 70g	owocowa pianka jogurtowa 150g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszanej 150g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml ryba gotowana 130g	sok pomidorowy 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszanego i kapusty pekińskiej 70g	twarożek z ziołami 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 220,90 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 199,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 99,70 suma cukrów prostych [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 Sód [mg] 3 567,70
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) ryba duszona 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml ziemniaki gotowane 250g		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 203,20 Białko ogółem [g] 86,80 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 287,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,30 suma cukrów prostych [g] 72,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 695,10
2026-08-08 sobota	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g mus jabłkowy 30g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 102,40 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 63,50 Węglowodany ogółem [g] 309,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 90,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 538,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	Z ogarnieniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g	gruszka 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot 250ml kalafior gotowany 200g	jabłko 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g ogórek zielony 30g	kefir 150g (BIA)	Energia [kcal] 2 125,30 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 313,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 57,50 Błonnik pokarmowy [g] 45,10 Sód [mg] 2 563,80
	Lekkostrawna	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g mus jabłkowy 30g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 074,50 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodany ogółem [g] 309,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 90,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 2 494,20
2026-08-09 niedziela	Podstawowa	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) Kielbasa śląska na ciepło 60g musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g		Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) papryka konserwowa 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 182,00 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 284,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 suma cukrów prostych [g] 63,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 518,80
	Z ogarnieniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao b/c 250ml (BIA) Kielbasa śląska na ciepło 60g musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g	jabłko 1szt	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml cukinia gotowana 200g	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 187,90 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 274,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,80 suma cukrów prostych [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 40,00 Sód [mg] 3 915,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	Lekkostrawna		Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g pomidor 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 179,10 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 275,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 suma cukrów prostych [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 991,20
			kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) polędwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g masło extra 15g (BIA)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet mielony smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 322,80 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 308,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 70,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 420,10
2026-08-10 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) polędwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml surówka z modrej kapusty 150g (JAJ)	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 037,50 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 78,30 Węglowodany ogółem [g] 276,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 Sód [mg] 2 381,60
		Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) polędwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 061,30 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 285,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 64,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 368,50

Oznaczenia alergenów:

BIA	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Zboża zawierające gluten ,
SKR	- Skorupiaki i pochodne,
GLU Pszen	- Gluten Pszen,
JAJ	- Jaja kurze,
JAJ	- Jaja i pochodne,
RYB	- Ryby i pochodne,
MIE	- Mięso wołowe,
MIE	- Mięso wieprzowe,
OZI	- Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ	- Soja i pochodne,
ORZ	- Orzechy ziemne,
ORZ	- Orzechy archaidowe,
MLE	- Mleko i pochodne,
ORZ	- Orzechy,
ORZ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
SEL	- Seler i pochodne,
GOR	- Gorczyca i pochodne,
DWU	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SEZ	- Nasiona sezamu i pochodne,
SO2	- Dwutlenek siarki, siarczyny,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
ŁUB	- Łubin i pochodne,
MCK	- Mięczaki i pochodne,
SOJ	- Soja,
ROŚ	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,