

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-01 wtorek	Podstawowa		Kawa rozpuszalna b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) Salatka z ogórka zielonego z zieleniną 70g mieszanka салат 30g		Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) Salatka z pomidora i ogórka zielonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 1 997,10 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 256,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 115,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) Salatka z ogórka zielonego i zieleniny 70g mieszanka салат 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml Surówka z białej kapusty 150g	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) Salatka z pomidora i ogórka zielonego 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA) jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 302,80 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 310,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,70 Sód [mg] 2 263,20
	Łatwostrawna		Kawa rozpuszalna b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) salatka z pomidora i zieleniny 70g mieszanka салат 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 1 977,30 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 263,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 15,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 1 599,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-02 środa	Podstawowa		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka mielona 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 222,60 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 319,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 71,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 521,00
	Z ogamniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	kefir 150g (BIA) papryka 50g	Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml	jabłko 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń b/c z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 004,80 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 76,10 Węglowodany ogółem [g] 274,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 44,00 Sód [mg] 3 414,10
	Łatwostrawna		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 007,90 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 57,80 Węglowodany ogółem [g] 301,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 64,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 3 397,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-03 czwartek	Podstawowa		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasztet drobiowy 60g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) papryka 70g mieszanka салат 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g mieszanka салат 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 091,60 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodany ogółem [g] 313,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 66,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 553,40
	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiékany 40g papryka 70g mieszanka салат 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) łazanki razowe z mięsem i warzywami 350g kompot b/c 250ml	jabłko 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	serek wiejski 100g ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 015,80 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 286,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 747,60
	Łatwostawna		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiékany 40g sałatka z pomidora 50g mieszanka салат 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g mieszanka салат 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 102,50 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodany ogółem [g] 319,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 66,10 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 Sód [mg] 2 003,10
2026-09-04 piątek	Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g Sałatka z ogórka zielonego z zieleciną 70g mieszanka салат 30g		Barszcz ukraiński z fasolą 300ml (BIA, SEL, GOR, ROŚ) kotlet rybny smażony 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy zabiékany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty kiszanej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka салат 30g twarożek 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 087,20 Białko ogółem [g] 67,90 Tłuszcz [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 304,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 63,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 2 601,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-04 piątek	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna b/c 250ml pasta z soczewicy czerwonej 70g Sałatka z ogórka zielonego i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Barszcz ukraiński z fasolą 300ml (BIA, SEL, GOR, ROŚ) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy zabielańy mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) surówka z kapusty kiszanej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml	biskoptry bez cukru 30g	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) połędw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g twarożek 50g (BIA)	owocowa pianka jogutowa 150g	Energia [kcal] 2 194,80 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 321,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 46,80 Sód [mg] 2 656,40
		Łatwostawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy zabielańy mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g twarożek 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 012,10 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 53,20 Węglowodany ogółem [g] 307,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 58,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 2 971,30
2026-09-05 sobota	Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Colesław 150g (JAJ) kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) Sałatka z ogórka konserowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 069,50 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 268,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 42,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 4 312,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-05 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i kukurydzy 70g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA) papryka 50g	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml Colesław 150g (JAJ)	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędw ica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 250,20 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 297,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 42,10 Sód [mg] 5 332,00
	Łatwostrawna	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g mus jabłkowy 30g		Zupa selerowa 200ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędw ica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 1 941,70 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 232,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 889,20
2026-09-06 niedziela	Podstawowa	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza gryczana gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 327,40 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 320,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 92,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 069,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Rosół czysty 300ml (SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza gryczana gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	mus owocowo-warzywny	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g	twarożek naturalny 100g (BIA) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 254,60 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 260,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 suma cukrów prostych [g] 62,20 Błonnik pokarmowy [g] 41,80 Sód [mg] 3 448,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-06 niedziela	Łatwostrawna		kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 100g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 221,30 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 304,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 suma cukrów prostych [g] 92,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 815,10
2026-09-07 poniedziałek	Podstawowa		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR) masło extra 15g (BIA)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz wieprzowy gotowany z papryką 130g (GLU Pszen) sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 368,00 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 294,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 55,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 094,30
		Z ogamniczeniem 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 konserwowy 70g (GOR)	kefir 150g (BIA) jabłko 1szt	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml surówka wielowarzywna 150g	mus owocowo-warzywny	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 313,40 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 297,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30 suma cukrów prostych [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Sód [mg] 3 232,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	Łatwostrawna		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selowa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) Twaróg półtłusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 365,90 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 302,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 923,80
2026-09-08 wtorek	Podstawowa		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka łuskusowa 40g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 307,70 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 317,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 82,80 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 Sód [mg] 3 981,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka łuskusowa 40g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 037,00 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 297,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 58,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,00 Sód [mg] 3 519,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-08 wtorek	Łatwostrawna		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		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 b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 161,80 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 59,80 Węglowodany ogółem [g] 327,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 84,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 Sód [mg] 2 448,30
			herbata b/c 250ml Zupa mleczna z lany m ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 30g papryka konserwowa 70g Twaróg półtłusty 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 359,10 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 70,10 Węglowodany ogółem [g] 356,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 135,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 322,70
2026-09-09 środa	Podstawowa		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml	biszkopty bez cukru 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g Twaróg półtłusty 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	Kanapka z masłem, wędliną i pomidorem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 270,60 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 297,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 45,20 Sód [mg] 3 717,90
		Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów							

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-09 środa	Łatwostawna		herbata b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 70g mieszanka салат 30g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g Twaróg półtłusty 50g (BIA) mieszanka салат 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 228,90 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 327,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 83,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 215,50
			masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 50g herbata b/c 250ml mieszanka салат 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż biały gotowany na sypko 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka салат 30g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 322,80 Białko ogółem [g] 68,30 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 267,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79,90 suma cukrów prostych [g] 77,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 2 537,70
			masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml jajko gotowane 1szt (JAJ) sos jogurtowy 20ml pomidor 50g mieszanka салат 30g	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż brązowy gotowany 200g kompot b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka салат 30g	serek wiejski 100g ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 256,60 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 250,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 87,40 suma cukrów prostych [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 48,60 Sód [mg] 3 089,90
2026-09-10 czwartek	Zogamniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) jajko gotowane 1szt (JAJ) sos jogurtowy 20ml pomidor 50g herbata b/c 250ml mieszanka салат 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż biały gotowany na sypko 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g mieszanka салат 30g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 028,60 Białko ogółem [g] 61,60 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 299,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 68,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 304,90
			masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) jajko gotowane 1szt (JAJ) sos jogurtowy 20ml pomidor 50g herbata b/c 250ml mieszanka салат 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż biały gotowany na sypko 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g mieszanka салат 30g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 028,60 Białko ogółem [g] 61,60 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 299,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 68,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 304,90

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,