

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 piątek	Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g Sałatka z ogórka zielonego z zieleniną 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet rybny smażony 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g mizeria 150g (BIA) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka 50g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2016,00 Białko ogółem [g] 54,40 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 295,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 1 969,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml pasta z soczewicy czerwonej 70g Sałatka z ogórka zielonego i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g	Kanapka z masłem, wędliną i pomidorem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) mizeria 150g (BIA) kompot b/c 250ml	biskvity bez cukru 30g	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) szynka drobiowa 40g papryka 50g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2084,30 Białko ogółem [g] 85,70 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 310,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 39,80 Błonnik pokarmowy [g] 39,90 Sód [mg] 2 363,00
	Lekkostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2049,30 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 56,10 Węglowodany ogółem [g] 317,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 61,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 271,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g		zupa szpinakowa 300ml (BIA, 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) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 121,90 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 276,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30 suma cukrów prostych [g] 58,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 668,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA) gruszka 1 szt	zupa szpinakowa 300ml (BIA, 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 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 133,70 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 77,10 Węglowodany ogółem [g] 291,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,70 suma cukrów prostych [g] 94,80 Błonnik pokarmowy [g] 46,10 Sód [mg] 2 605,40
	Lekkostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		zupa szpinakowa 300ml (BIA, 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) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 023,30 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 63,80 Węglowodany ogółem [g] 272,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,70 suma cukrów prostych [g] 58,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 479,20
2026-09-13 niedziela	Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) parówki 60g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser żółty 40g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 315,30 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 292,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 suma cukrów prostych [g] 76,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 3 209,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-13 niedziela	Z ogarniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) parówki 60g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Rosół czysty 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g brokuł gotowany 200g kompot 250ml	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 364,70 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 319,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 92,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 Sód [mg] 3 469,50
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) parówki 60g ketchup 20g sałatka z pomidora i mixem sałat 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 193,00 Białko ogółem [g] 82,60 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 301,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 77,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 398,10
2026-09-14 poniedziałek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) sos bolonese z groszkiem 200g (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) piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka zielonego, papryki i kukurydzy 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 230,40 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 326,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 67,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 120,30
	Z ogarniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	Zupa fasolowa z ziemniakami 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	jabłko 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g sałatka z ogórka zielonego, papryki i kukurydzy 70g	budyń bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 179,30 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodany ogółem [g] 337,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 48,60 Sód [mg] 2 916,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g		Zupa selerowa 300ml (BIA, 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 drobiowa 40g pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 069,20 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 294,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 66,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 573,60
		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 ser biały 40g (BIA)		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Potrawka z kurczaka 200g (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryż biały gotowany na sypko 200g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (BIA) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędw ica sopocka 40g (SOJ) ser żółty 30g (BIA) papryka 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 084,50 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 65,50 Węglowodany ogółem [g] 305,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 49,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 2 637,20
2026-09-15 wtorek	Z ograniczeniem 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 ser biały 40g (BIA)	Jogurt naturalny 100g (BIA) gruszka 1 szt	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Potrawka z kurczaka 200g (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryż brązowy gotowany 200g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (BIA) kompot b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędw ica sopocka 40g (SOJ) papryka 70g twarożek 30g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 145,10 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 339,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 52,50 Błonnik pokarmowy [g] 46,80 Sód [mg] 2 486,60
		Lekkostrawna	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) ryż biały gotowany na sypko 200g Potrawka z kurczaka 200g (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 70g twarożek 30g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 009,20 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 302,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 2 408,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	Podstawowa		Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) Sałatka z ogórka zielonego z zieloną 70g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany smażony 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g 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 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 117,50 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 66,70 Węglowodany ogółem [g] 310,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 81,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 266,30
	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) Sałatka z ogórka zielonego z zieloną 70g	twarożek naturalny 100g (BIA) papryka 50g	Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) filet z kurczaka duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) buraczki gotowane 200g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	jabłko gotowane 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) papryka konserwowa 70g	budyń bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 110,40 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 275,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 57,30 Błonnik pokarmowy [g] 46,30 Sód [mg] 3 384,50
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszalna 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) filet z kurczaka duszony 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 059,30 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 66,90 Węglowodany ogółem [g] 292,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 81,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 253,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 077,20 Białko ogółem [g] 79,30 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 307,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,30 suma cukrów prostych [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 2 157,60
	Zogamieniem 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 mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g cukinia gotowana 200g kompot 250ml	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 200,80 Białko ogółem [g] 83,50 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 330,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 46,70 Sód [mg] 2 779,80
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 056,10 Białko ogółem [g] 75,30 Tłuszcz [g] 76,50 Węglowodany ogółem [g] 303,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,40 suma cukrów prostych [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 1 945,20
2026-09-18 piątek	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) gzyk 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 196,30 Białko ogółem [g] 81,10 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 332,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 99,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 2 615,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA) kiwi 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gzyk 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 094,40 Białko ogółem [g] 74,00 Tłuszcz [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 325,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 78,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 2 804,40
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 50g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) gzyk 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 200,50 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 68,70 Węglowodany ogółem [g] 333,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 99,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 614,80
2026-09-19 sobota	Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż biały gotowany na sypko 200g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) ogórek kiszony 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 060,30 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 238,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,80 suma cukrów prostych [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 2 728,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)	serek wiejski 100g ogórek zielony 50g	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml ryż brązowy gotowany 200g	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 176,20 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 258,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,20 suma cukrów prostych [g] 50,30 Błonnik pokarmowy [g] 41,20 Sód [mg] 2 623,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	Lekkostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) południowa soppocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż biały gotowany na sypko 200g kalafior gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 026,20 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 246,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,00 suma cukrów prostych [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 2 252,90
		Podstawowa	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g		Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Coleslaw 150g (JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 314,90 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 301,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 suma cukrów prostych [g] 83,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 805,00
		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) musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA) jabłko 1szt	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Coleslaw 150g (JAJ) cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 384,20 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 298,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,50 suma cukrów prostych [g] 75,50 Błonnik pokarmowy [g] 39,90 Sód [mg] 3 436,50
2026-09-20 niedziela	Lekkostrawna		kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g pomidor 50g mieszanka sałat 30g		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) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 162,20 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 79,20 Węglowodany ogółem [g] 291,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 suma cukrów prostych [g] 78,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 797,00

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,