

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-21 wtorek	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) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 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 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	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 208,30 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 60,70 Węglowodany ogółem [g] 296,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,60 suma cukrów prostych [g] 77,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 685,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru 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	jabłko 1szt	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	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 200,00 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 233,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 90,10 suma cukrów prostych [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 Sód [mg] 2 732,00
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 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 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 066,80 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 292,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 2 072,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-22 środa	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z makaronem 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 z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, 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 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka mielona 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 192,10 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 319,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 67,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 466,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	kefir 150g (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	jabłko 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 069,90 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 278,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 38,50 Błonnik pokarmowy [g] 42,10 Sód [mg] 3 390,00
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 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 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 069,10 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 63,50 Węglowodany ogółem [g] 302,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 61,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 340,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-23 czwartek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasztet z kruszonką 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 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 mieszanka салат 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 323,40 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 334,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,60 suma cukrów prostych [g] 66,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 746,90
	Z ograniczeniem 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 z truskawkami 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 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 004,30 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 60,30 Węglowodany ogółem [g] 299,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 2 481,90
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane 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 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g mieszanka салат 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 025,40 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 56,20 Węglowodany ogółem [g] 305,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 65,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 Sód [mg] 2 147,10
2026-07-24 piątek	Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pasta rybna 70g (RYB, SEL, GOR) Sałatka z ogórka zielonego i mix салат 100g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica 40g sopocka 40g Twaróg półtłusty 50g (BIA) mieszanka салат 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 134,10 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 75,00 Węglowodany ogółem [g] 241,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,10 suma cukrów prostych [g] 63,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 555,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml Pasta rybna 70g (RYB, SEL, GOR) Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 100g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica sopocka 40g (SOJ) Twaróg półtłusty 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 078,90 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 261,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,00 suma cukrów prostych [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 Sód [mg] 2 686,50
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pasta rybna 70g (RYB, SEL, GOR) sałatka z pomidora i mix sałat 100g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) Ziemniaki 150g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica sopocka 40g (SOJ) Twaróg półtłusty 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 018,70 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 68,90 Węglowodany ogółem [g] 234,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,90 suma cukrów prostych [g] 62,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 534,50
2026-07-25 sobota	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) 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 Coleslaw 150g (JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 429,30 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 306,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,50 suma cukrów prostych [g] 82,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 4 435,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-25 sobota	Z ogarnieniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 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)	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 Coleslaw 150g (JAJ)	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 252,20 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 272,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,60 suma cukrów prostych [g] 60,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,80 Sód [mg] 5 330,40
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane 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 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 151,00 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 278,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 suma cukrów prostych [g] 73,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 984,20
2026-07-26 niedziela	Podstawowa	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIE, 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 250ml	kakao 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	herbata 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] 258,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 96,10 suma cukrów prostych [g] 92,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 069,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-26 niedziela	Zogamniczeniem 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	budyń b/c 150ml (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 250ml	mus owocowo-warzywny	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 229,30 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 200,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 116,60 suma cukrów prostych [g] 75,90 Błonnik pokarmowy [g] 39,90 Sód [mg] 3 446,20
	Lekkostrawna	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane 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 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 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
2026-07-27 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) pasta jajeczno-selerowa 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 250ml		herbata 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] 2 368,00 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-27 poniedziałek	Z ograniczeniem 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)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 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 półtłusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 131,20 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 260,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 24,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 3 329,80
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa 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 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 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
	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 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 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka łukusowa 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 wtorek	Zogamniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	koktajl z truskawkami 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 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 033,40 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 296,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 58,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 3 519,00
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane 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 250ml		herbata 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
2026-07-29 środa	Podstawowa		herbata 250ml Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 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 surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kompot 250ml		herbata 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	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 393,80 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 350,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 127,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 403,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g pomidor 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 salat 30g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 254,60 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 288,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 41,10 Sód [mg] 3 557,50
	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 70g mus jabłkowy 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 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g Twaróg półtłusty 50g (BIA) mieszanka salat 30g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 258,60 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 321,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 75,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 3 294,60
2026-07-30 czwartek	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 50g herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU Pszen) mieszanka salat 30g		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) szynka rodzinna 40g (BIA, SÓJ) papryka konserwowa 70g mieszanka salat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 422,60 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 372,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 102,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 513,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	Z ogarniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml jajko gotowane 1szt (JAJ) sos jogurtowy 20ml pomidor 50g mieszanka sałat 30g	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	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 b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 179,90 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodany ogółem [g] 320,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40 suma cukrów prostych [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 47,40 Sód [mg] 2 623,60
	Lekkostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) jajko gotowane 1szt (JAJ) sos jogurtowy 20ml pomidor 50g herbata 250ml mieszanka sałat 30g zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (BIA, GLU Pszen)		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 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 339,20 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 357,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 suma cukrów prostych [g] 93,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 275,20
	Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g Sałatka z ogórka zielonego z zieleciną 70g mieszanka sałat 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet rybny smażony 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty kiszanej i marchwi z olejem 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] 2 282,40 Białko ogółem [g] 58,40 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 283,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,80 suma cukrów prostych [g] 87,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 726,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-31 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml pasta z soczewicy czerwonej 70g Sałatka z ogórka zielonego i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) surówka z kapusty kiszonej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) ser biały 40g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 163,90 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 293,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,90 suma cukrów prostych [g] 64,10 Błonnik pokarmowy [g] 44,20 Sód [mg] 2 787,60
	Lekkostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 129,40 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 58,00 Węglowodany ogółem [g] 300,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,90 suma cukrów prostych [g] 84,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 2 385,40

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,