

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-01 czwartek	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 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 b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) ogórek zielony 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 111,20 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 59,20 Węglowodany ogółem [g] 272,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,00 suma cukrów prostych [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 605,30
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 50g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g 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) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 139,30 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodany ogółem [g] 310,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 suma cukrów prostych [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 100,80
	D03 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 i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 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 Surówka z białej kapusty 150g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	jabłko 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 1 995,90 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 245,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,40 suma cukrów prostych [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 637,40

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-02 piątek	D01 Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna b/c 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) 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 koperkowy zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 084,40 Białko ogółem [g] 56,80 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 264,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 suma cukrów prostych [g] 58,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 2 757,30
	D02 Łatwostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna b/c 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i zielecin 70g mieszanka sałat 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy 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-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 051,00 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 277,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,80 suma cukrów prostych [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 2 787,80
	D03 Z ograniczeniem 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 zielecin 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) szynka drobiowa 40g papryka 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 023,70 Białko ogółem [g] 83,40 Tłuszcz [g] 62,70 Węglowodany ogółem [g] 283,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 suma cukrów prostych [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 42,20 Sód [mg] 2 891,90

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-03 sobota	D01 Podstawowa		herbata b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasztet drobiowy 60g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabelany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana z groszkiem 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 343,90 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 295,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,80 suma cukrów prostych [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 2 900,20
	D02 Łatwostrawna		herbata b/c 250ml zupa mleczna z makaronem 150ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabelany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana z groszkiem 200g 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 sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 002,70 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 258,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,70 suma cukrów prostych [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 2 339,50
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g	kiwi 1szt	Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabelany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka wielowarzynowa 150g kompot b/c 250ml seler gotowany 200g (SEL)	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 mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 1 953,50 Białko ogółem [g] 82,40 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 302,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 56,10 Sód [mg] 2 857,70

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-04 niedziela	D01 Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (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) kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g twarożek 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 297,20 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 296,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 727,00
	D02 Łatwostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Rosół z makaronem 200ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 063,60 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 272,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30 suma cukrów prostych [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 604,00
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Rosół czysty 300ml (SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	gruszka 1 szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g twarożek 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 352,50 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 291,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 suma cukrów prostych [g] 55,50 Błonnik pokarmowy [g] 40,90 Sód [mg] 2 844,30

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-05 poniedziałek	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 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 b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 266,10 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 314,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 58,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 Sód [mg] 4 273,40
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) 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-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 119,70 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 281,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 49,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 Sód [mg] 2 875,30
	D03 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 zieleniny 70g mieszanka sałat 30g	sok warzywny 200ml	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy 250g 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) połędwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 152,70 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 313,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 56,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 Sód [mg] 4 434,80

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-06 wtorek	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g Colesław 150g (JAJ)		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 352,30 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 281,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 suma cukrów prostych [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 751,70
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) ziemniaki gotowane 250g Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) kompot b/c 250ml sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) marchewka gotowana 200g		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 260,30 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 278,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 suma cukrów prostych [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 620,90
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kiwi 1szt	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml Colesław 150g (JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) jabłko 1szt	biszkopty bez cukru 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	budyń b/c z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 490,90 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 110,00 Węglowodany ogółem [g] 316,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 suma cukrów prostych [g] 63,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 772,50

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-07 środa	D01 Podstawowa		herbata b/c 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa piwna 40g (DWU) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 301,60 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 243,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 84,60 suma cukrów prostych [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 3 214,90
	D02 Łatwostrawna		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g Twaróg półtusty 40g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 095,60 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 282,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 032,40
	D03 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 zielony 70g	kefir 150g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) cukinia gotowana 200g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	jabłko 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 040,50 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 210,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 81,60 suma cukrów prostych [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 45,10 Sód [mg] 3 107,60

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-08 czwartek	D01 Podstawowa		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Łazanki razowe z mięsem i warzywami 350g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel cytrynowy 150g	Energia [kcal] 2 184,00 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 49,90 Węglowodany ogółem [g] 356,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 73,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 3 654,30
	D02 Łatwostawna		Kawa rozpuszalna b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Łazanki razowe z mięsem i warzywami 350g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g pomidor 70g	kisiel cytrynowy 150g	Energia [kcal] 1 639,80 Białko ogółem [g] 74,80 Tłuszcz [g] 41,00 Węglowodany ogółem [g] 257,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,90 suma cukrów prostych [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,70 Sód [mg] 2 138,70
	D03 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 grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy z mięsem i warzywami 350g (SEL) kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel cytrynowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 005,20 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 53,40 Węglowodany ogółem [g] 322,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,40 suma cukrów prostych [g] 59,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 3 715,70
2026-10-09 piątek	D01 Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU Pszen) 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 pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 50g ser żółty 40g (BIA) mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 127,90 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 70,10 Węglowodany ogółem [g] 298,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 54,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 2 626,50

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-09 piątek	D02 Łatwostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU Pszen) 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 pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g Twaróg półtłusty 40g (BIA) mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 033,40 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 61,00 Węglowodany ogółem [g] 299,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 56,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 256,70
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot b/c 250ml	biskopki bez cukru 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g Twaróg półtłusty 40g (BIA) mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 1 831,20 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 59,20 Węglowodany ogółem [g] 270,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 2 386,00
	D01 Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) herbata b/c 250ml jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA)		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka pieczona 150g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 531,40 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 348,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 81,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 568,60

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-10 sobota	D02 Łatwostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 50g mieszanka салат 30g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka pieczona 150g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z pomidora 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 178,20 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 285,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 suma cukrów prostych [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 100,30
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 50g mieszanka салат 30g sos jogurtowy 20ml	mus owocowo-warzywny	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka pieczona 150g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen)	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 307,00 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 352,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 73,70 Błonnik pokarmowy [g] 43,10 Sód [mg] 3 711,10

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,