

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-11 niedziela	D01 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 70g mieszanka sałat 30g		Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka delikatna z fileta 40g pomidor 70g dżem 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 167,90 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 283,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 suma cukrów prostych [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 074,10
	D02 Łatwa strawna		kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g pomidor 70g 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 b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka delikatna z fileta 40g pomidor 70g dżem 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 090,00 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 273,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 suma cukrów prostych [g] 50,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 903,30
	D03 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 70g mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	budyń b/c z owocami 150ml (BIA)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka delikatna z fileta 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 240,30 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 287,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 suma cukrów prostych [g] 45,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,10 Sód [mg] 3 515,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-12 poniedziałek	D01 Podstawowa		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) szynka drobiowa 30g sałatka z pomidora 70g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz wieprzowy gotowany z papryką 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) fasolka szparagowa gotowana 200g		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g papryka konserwowa 50g ser biały 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 276,10 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 263,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 suma cukrów prostych [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 804,40
	D02 Łatwostrawna		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) szynka drobiowa 30g sałatka z pomidora 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) kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g fasolka szparagowa gotowana 200g		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g ser biały 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 143,00 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 270,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 2 606,60
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 70g majonez 20g (JAJ) szynka drobiowa 30g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos jasny zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g seler gotowany 200g (SEL)	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g papryka konserwowa 50g ser biały 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 257,90 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 301,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 49,40 Sód [mg] 2 960,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-13 wtorek	D01 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) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 085,90 Białko ogółem [g] 86,60 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 294,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 71,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 2 393,00
	D02 Latwostrawna		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) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (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-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 216,00 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 71,80 Węglowodany ogółem [g] 320,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 76,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 099,70
	D03 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) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot b/c 250ml brokuł gotowany 200g	galaretka 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 1 904,80 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 256,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 suma cukrów prostych [g] 55,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Sód [mg] 2 292,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-14 środa	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego i kapusty pekińskiej 70g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen)		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g ogórek konserwowy 50g (GOR) mieszanka salat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 052,90 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 68,40 Węglowodany ogółem [g] 287,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 suma cukrów prostych [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 956,10
	D02 Łatwostawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora 70g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos własny 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) kielbasa szynkowa 40g pomidor 50g mieszanka salat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 1 975,10 Białko ogółem [g] 92,40 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodany ogółem [g] 281,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 30,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 2 446,90
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego i kapusty pekińskiej 70g	gruszka 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g ogórek konserwowy 50g (GOR) mieszanka salat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 035,30 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 278,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,80 suma cukrów prostych [g] 35,30 Błonnik pokarmowy [g] 41,60 Sód [mg] 2 915,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-15 czwartek	D01 Podstawowa		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 119,00 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 53,90 Węglowodany ogółem [g] 336,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 74,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 2 815,60
	D02 Łatwa strawna		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 119,10 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 54,00 Węglowodany ogółem [g] 336,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 74,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 812,80
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g serek waniliowy bez cukru 120g (BIA) sos truskawkowy bez cukru 150ml kompot b/c 250ml	sok pomidorowy 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 133,10 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 51,70 Węglowodany ogółem [g] 346,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 80,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 2 872,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-16 piątek	D01 Podstawowa		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) pasta z soczewicy czerwonej 60g ogórek zielony 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 cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 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] 2 175,90 Białko ogółem [g] 62,00 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 289,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 57,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 484,80
	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) pasta selerowa 60g (SEL) pomidor 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 cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 039,90 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 61,00 Węglowodany ogółem [g] 296,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 400,10
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 60g ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	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 cukinia gotowana 200g Surówka z kapusty kiszanej 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] 2 143,80 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 315,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 60,20 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 Sód [mg] 2 808,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-17 sobota	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g papryka 70g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml brokuł gotowany 200g		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 1 880,70 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodany ogółem [g] 222,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 155,40
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g pomidor 70g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) ryż biały gotowany na sypko 200g udko duszone 130g kompot b/c 250ml sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) brokuł gotowany 200g		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 179,60 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 291,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 167,20
	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 papryka 70g	gruszka 1 szt	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g ryż brązowy gotowany 200g kompot b/c 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) brokuł gotowany 200g dynia gotowana 200g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 020,80 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 287,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 47,10 Sód [mg] 2 116,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-18 niedziela	D01 Podstawowa		Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) musztarda 20g (DWU) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa wieprzowa smażona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paszlet drobiowy zapiekany 60g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 70g (GOR)	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 297,10 Białko ogółem [g] 75,70 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 290,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 75,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 961,80
	D02 Łatwostrawna		Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z pomidora 70g		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 145,90 Białko ogółem [g] 74,30 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 281,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 72,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 2 685,40
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao b/c 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g	sok warzywny 200ml	Rosół czysty 300ml (SEL) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml gruszka 1 szt	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	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] 2 215,80 Białko ogółem [g] 74,60 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 311,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 77,60 Błonnik pokarmowy [g] 42,20 Sód [mg] 3 506,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-19 poniedziałek	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) szynka drobiowa 40g pomidor 70g masło extra 15g (BIA)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, 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) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) sałatka ziemniaczana 70g (JAJ, SEL)	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 276,70 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 274,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 2 586,90
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g		Zupa pomidorowa z ryżem 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) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) sałatka ziemniaczana 70g (JAJ, SEL)	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 276,70 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 274,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 2 586,90
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300ml (BIA, SEL) makaron razowy z mięsem i warzywami 350g (SEL) kompot b/c 250ml	kiwi 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) sałatka ziemniaczana 70g (JAJ, SEL)	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 1 978,00 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 234,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 2 366,50
2026-10-20 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) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 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) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka sałat 30g szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 346,00 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 330,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 057,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-20 wtorek	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 50g 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 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 zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 096,20 Białko ogółem [g] 82,90 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 263,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 448,90
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	serek wiejski 100g	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabelany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml surówka wielowarzywna 150g	jabłko 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 315,80 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 91,40 Węglowodany ogółem [g] 317,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 45,30 Sód [mg] 3 305,10

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,