

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-01 środa	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 zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g		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) kielbasa szynkowa 40g Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 314,40 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 80,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 323,80 Węglowodany ogółem [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 76,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 608,50
	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	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	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 002,40 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 83,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 208,60 Węglowodany ogółem [g] 78,70 suma cukrów prostych [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 506,40
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane 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 mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z pomidora i mix sałat 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 062,50 Białko ogółem [g] 92,40 Tłuszcz [g] 72,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 269,30 Węglowodany ogółem [g] 42,50 suma cukrów prostych [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 203,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-02 czwartek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g		Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 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 kiszzonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 418,50 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 88,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 323,40 Węglowodany ogółem [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 61,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 3 190,10
	Z ogarniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	biszkopty bez cukru 30g	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150g bukiet warzyw gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 262,00 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 93,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 293,10 Węglowodany ogółem [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 41,80 Sód [mg] 3 149,60
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw 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] 2 171,40 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 72,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 301,40 Węglowodany ogółem [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 559,60
2026-07-03 piątek	Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g		Barszcz ukraiński 300ml (BIA, SEL, GOR, ROŚ) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser żółty 40g (BIA) Sałatka z pomidora, ogórka zielonego imix sałat 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 299,60 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 78,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 328,90 Węglowodany ogółem [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 106,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 415,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-03 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g pomidor 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Barszcz ukraiński 300ml (BIA, SEL, GOR, ROŚ) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) Salatka z pomidora, ogórka zielonego i mix sałat 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 003,80 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 72,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 217,20 Węglowodany ogółem [g] 99,00 suma cukrów prostych [g] 67,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 Sód [mg] 2 018,10
	Lekkostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 70g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) salatka z pomidora i mix sałat 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 068,80 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 73,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 244,20 Węglowodany ogółem [g] 71,10 suma cukrów prostych [g] 73,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 394,30
2026-07-04 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 drobiowa 40g ogórek zielony 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) piwna 40g (DWU) salatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 233,80 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 61,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 341,30 Węglowodany ogółem [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 83,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 915,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g ogórek zielony 70g	jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml buraczki gotowane 200g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g salatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 022,40 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 67,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 296,40 Węglowodany ogółem [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 41,10 Sód [mg] 2 701,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-04 sobota	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 122,40 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 52,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 336,50 Węglowodany ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 82,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 403,30
			masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) serdelki 70g ketchup 20g Sałatka z ogórka zielonego z natką pietruszki 70g herbata 250ml		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, 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) połudwica sopocka 40g (SOJ) ser żółty 30g (BIA) papryka 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 241,00 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 82,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 313,40 Węglowodany ogółem [g] 38,00 suma cukrów prostych [g] 66,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 304,80
			masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) serdelki 70g ketchup 20g Sałatka z ogórka zielonego z natką pietruszki 70g	wafle ryżowe 30g	Rosół czysty 300ml (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 250ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) papryka 70g twarożek 30g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 021,60 Białko ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 79,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 253,20 Węglowodany ogółem [g] 65,10 suma cukrów prostych [g] 56,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,20 Sód [mg] 3 102,70
2026-07-05 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) serdelki 70g ketchup 20g Sałatka z ogórka zielonego z natką pietruszki 70g		Rosół z makaronem 200ml (GLU, JAJ, 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) połudwica sopocka 40g (SOJ) twarożek 30g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 046,20 Białko ogółem [g] 72,90 Tłuszcz [g] 78,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 276,70 Węglowodany ogółem [g] 38,00 suma cukrów prostych [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 981,50
			masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) serdelki 70g ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Rosół z makaronem 200ml (GLU, JAJ, 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) połudwica sopocka 40g (SOJ) twarożek 30g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 046,20 Białko ogółem [g] 72,90 Tłuszcz [g] 78,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 276,70 Węglowodany ogółem [g] 38,00 suma cukrów prostych [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 981,50
			masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) serdelki 70g ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Rosół z makaronem 200ml (GLU, JAJ, 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) połudwica sopocka 40g (SOJ) twarożek 30g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 046,20 Białko ogółem [g] 72,90 Tłuszcz [g] 78,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 276,70 Węglowodany ogółem [g] 38,00 suma cukrów prostych [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 981,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 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 szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 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) polędwica wieśniowa 40g (MIE, DWU) sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 462,10 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 100,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 295,30 Węglowodany ogółem [g] 61,80 suma cukrów prostych [g] 75,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 4 512,60
	Z ograniczeniem 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 zieleniny 70g	wafle ryżowe 30g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g mizeria 150g (BIA) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) polędwica wieśniowa 40g (MIE, DWU) sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 223,80 Białko ogółem [g] 81,10 Tłuszcz [g] 94,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 270,10 Węglowodany ogółem [g] 60,70 suma cukrów prostych [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 4 433,30
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z płatkami owsianymi 150ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) polędwica wieśniowa 40g (MIE, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 241,40 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 98,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 250,30 Węglowodany ogółem [g] 62,20 suma cukrów prostych [g] 58,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 069,10
2026-07-07 wtorek	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż biały gotowany na sypko 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twaróg 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 017,10 Białko ogółem [g] 65,50 Tłuszcz [g] 77,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 275,30 Węglowodany ogółem [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 55,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 397,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-07 wtorek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż brązowy gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 008,60 Białko ogółem [g] 72,40 Tłuszcz [g] 97,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 228,80 Węglowodany ogółem [g] 48,90 suma cukrów prostych [g] 34,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 3 221,20
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) ryż biały gotowany na sypko 200g Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 148,10 Białko ogółem [g] 68,40 Tłuszcz [g] 77,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 314,90 Węglowodany ogółem [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 65,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 387,40
2026-07-08 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) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Colesław 150g (JAJ) kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 477,00 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 83,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 352,40 Węglowodany ogółem [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 133,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 3 473,60
	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	gruszka 1 szt	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) Colesław 150g (JAJ) jabłko 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 70g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 123,90 Białko ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 84,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 250,50 Węglowodany ogółem [g] 70,50 suma cukrów prostych [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Sód [mg] 3 320,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-08 środa	Lekkostrawna		herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 399,60 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 76,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 351,60 Węglowodany ogółem [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 131,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 519,70
			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) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 70g twarożek 50g (BIA)		Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 351,40 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 75,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 279,50 Węglowodany ogółem [g] 76,20 suma cukrów prostych [g] 83,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 816,40
2026-07-09 czwartek	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)	jabłko 1szt	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot b/c 250ml seler gotowany 200g (SEL)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 020,20 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 71,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 239,50 Węglowodany ogółem [g] 74,70 suma cukrów prostych [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 48,00 Sód [mg] 2 951,20
		Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 020,20 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 70,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 266,20 Węglowodany ogółem [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 55,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 465,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	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) pasta z soczewicy czerwonej 60g sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba smażona 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g 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] 2 107,60 Białko ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 274,00 Węglowodany ogółem [g] 58,30 suma cukrów prostych [g] 87,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 127,00
	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml ryba gotowana 130g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 017,00 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 80,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 186,40 Węglowodany ogółem [g] 108,80 suma cukrów prostych [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 3 531,50
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba duszona 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml ziemniaki gotowane 250g	herbata 250ml Pieczywo mieszane 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 124,70 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 69,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 281,30 Węglowodany ogółem [g] 59,80 suma cukrów prostych [g] 83,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 860,30

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,