

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 piątek	Podstawowa Ars Medical D01		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g Salatka z ogórka zielonego z zieleniną 70g mieszanka салат 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g mizeria 150g (BIA) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka 50g mieszanka салат 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 029,00 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 60,00 Węglowodany ogółem [g] 300,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 60,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 188,40
	Ławostawna Ars Medical D02		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i zieleniny 70g mieszanka салат 30g		Zupa z cukinii 300ml (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 mieszanka салат 30g	jabłko gotowane 1szt	Energia [kcal] 2 053,40 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 56,10 Węglowodany ogółem [g] 318,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 61,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 2 271,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna b/c 250ml pasta z soczewicy czerwonej 70g Salatka z ogórka zielonego i zieleniny 70g mieszanka салат 30g	Kanapka z masłem, wędliną i pomidorem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) mizeria 150g (BIA) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) szynka drobiowa 40g papryka 50g mieszanka салат 30g	owocowa pianka jogurtowa 150g	Energia [kcal] 1 869,90 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 236,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 2 038,80

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	Podstawowa Ars Medical D01		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml połudwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JA J)		zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabieleny 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) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 390,60 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 342,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 73,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 790,80
	Ławostawna Ars Medical D02		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml połudwica drobiowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabieleny 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) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 1 997,60 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 59,60 Węglowodany ogółem [g] 294,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 58,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 1 977,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml połudwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) pomidor 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA) gruszka 1 szt	zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g seler gotowany 200g (SEL) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 058,20 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 260,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 45,50 Sód [mg] 2 626,80

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-13 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) parówki 60g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot 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] 2 315,30 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 292,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 suma cukrów prostych [g] 76,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 3 209,50
	Łatwostrawna Ars Medical D02		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i mixem sałat 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczna 40g (JAJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 068,40 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 291,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 77,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 1 654,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kakao b/c 250ml (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 70g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Rosół czysty 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczna 40g (JAJ) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kefir 150g (BIA) papryka 50g	Energia [kcal] 2 056,90 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 256,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 suma cukrów prostych [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 188,60

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) sos bolonese z groszkiem 200g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka zielonego, papryki i kukurydzy 70g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 230,40 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 326,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 67,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 120,30
	Ławostawna Ars Medical D02		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 selerowa 300ml (BIA, 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) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 069,20 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 294,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 66,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 573,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g sałatka z ogórka zielonego, papryki i kukurydzy 70g	budyń bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 084,90 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 63,90 Węglowodany ogółem [g] 313,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 36,70 Błonnik pokarmowy [g] 46,10 Sód [mg] 2 913,40

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-15 wtorek	Podstawowa Ars Medical D01	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g ser biały 40g (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ)		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 b/c 250ml	herbata b/c 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] 2 505,70 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 375,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 111,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 802,80
	Łatwostawna Ars Medical D02	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtłusty 40g (BIA)		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryż biały gotowany na sypko 200g Potrawka z kurczaka 200g (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica drobiowa 40g pomidor 70g twarożek 30g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 056,40 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 302,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 48,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 2 388,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g ser biały 40g (BIA)	Jogurt naturalny 100g (BIA) gruszka 1 szt	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Potrawka z kurczaka 200g (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryż brązowy gotowany 200g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (BIA) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) papryka 70g twarożek 30g (BIA)	serek wiejski 100g ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 082,80 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodany ogółem [g] 306,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 43,60 Sód [mg] 2 485,00

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	Podstawowa Ars Medical D01		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) Salatka z ogórka zielonego z zieleciną 70g mieszanka sałat 30g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) filet z kurczaka gotowany 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) papryka konserwowa 70g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2050,80 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 294,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 81,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 448,20
	Łatwostrawna Ars Medical D02		Kawa rozpuszalna b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) salatka z pomidora i zieleciny 70g mieszanka sałat 30g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) filet z kurczaka duszony 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2047,70 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 293,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 81,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 248,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) Salatka z ogórka zielonego z zieleciną 70g	twarożek naturalny 100g (BIA) papryka 50g	Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) filet z kurczaka duszony 130g gotowane 250g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) buraczki gotowane 200g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) papryka konserwowa 70g	budyń bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2048,30 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 259,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 52,60 Błonnik pokarmowy [g] 43,60 Sód [mg] 3 381,80

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka lukusowa 40g sałatka z pomidora 70g zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g 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)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 307,80 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 342,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 57,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 2 280,70
	Łatostawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka lukusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g 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)	jabłko gotowane 1szt	Energia [kcal] 2 034,30 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 67,40 Węglowodany ogółem [g] 317,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,60 suma cukrów prostych [g] 59,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 2 009,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka lukusowa 40g sałatka z pomidora 70g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) brokuł gotowany 200g cukinia gotowana 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)	kefir 150g (BIA) jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 093,60 Białko ogółem [g] 86,60 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 303,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 35,30 Błonnik pokarmowy [g] 44,10 Sód [mg] 2 200,60

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	Podstawowa Ars Medical D01	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) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g		Zupa pomidorow a z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jablko 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 196,30 Białko ogółem [g] 81,10 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 332,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 99,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 2 615,50
	Łatwostawna Ars Medical D02	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) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 50g		Zupa pomidorow a z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jablko gotowane 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	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 182,30 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 335,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 100,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 2 604,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03	Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA) kiwi 1szt	Zupa pomidorow a z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jablko 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	owocowa pianka jogurtowa 150g	Energia [kcal] 2 057,30 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 273,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 2 675,20

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	Podstawowa Ars Medical D01	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż biały gotowany na sypko 200g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) ogórek kiszony 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 060,30 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 268,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30 suma cukrów prostych [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 Sód [mg] 2 728,90
	Ławostawna Ars Medical D02	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) połudwica drobiowa 40g pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż biały gotowany na sypko 200g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 026,60 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 66,60 Węglowodany ogółem [g] 277,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 245,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)	serek wiejski 100g ogórek zielony 50g	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml ryż brązowy gotowany 200g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) ogórek kiszony 70g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 077,20 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 272,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 39,40 Sód [mg] 3 123,30

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-20 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIE, DWU) musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g		Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Coleslaw 150g (JAJ) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 314,90 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 301,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 suma cukrów prostych [g] 83,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 805,00
	Łatwostawna Ars Medical D02	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 049,70 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 61,60 Węglowodany ogółem [g] 290,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 78,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 103,30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03	kakao b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA) jabłko 1szt	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Coleslaw 150g (JAJ) cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 264,00 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 299,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 suma cukrów prostych [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,90 Sód [mg] 2 589,50

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,