

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical D01		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) kurczak po królewsku 40g sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka 70g		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (BIA, GLU Pszen) sos jasny zabelany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica 40g (MIĘ, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 194,90 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 65,30 Węglowodany ogółem [g] 329,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 4 937,70
	Łatwostawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (BIA, GLU Pszen) sos jasny zabelany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica 40g pomidor 70g	jabłko gotowane 1szt	Energia [kcal] 2 023,30 Białko ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 282,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 30,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 331,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka 70g	kefir 150g (BIA) kiwi 1szt	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (BIA, GLU Pszen) sos jasny zabelany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) połudwica 40g (MIĘ, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	owocowa pianka jogurtowa 150g	Energia [kcal] 2 018,60 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 269,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 4 464,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 wtorek	Podstawowa Ars Medical D01		herbata b/c 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw 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) Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 220,40 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 298,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 64,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 085,50
	Łatwostrawna Ars Medical D02		herbata b/c 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica drobiowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 150g 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 z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 225,70 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 79,20 Węglowodany ogółem [g] 295,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 64,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 337,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Kanapka z masłem, wędliną i pomidorem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g 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 b/c z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 154,30 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 293,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 50,80 Sód [mg] 3 469,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-23 środa		Podstawowa Ars Medical D01	Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g 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] 2 136,80 Białko ogółem [g] 85,20 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 284,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 suma cukrów prostych [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 136,10
		Łatwostawna Ars Medical D02	Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 049,10 Białko ogółem [g] 82,40 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodany ogółem [g] 292,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 52,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 784,60
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03	Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (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 kalafior 150g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	serek wiejski 100g papryka 50g	Energia [kcal] 2 001,40 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 249,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 Sód [mg] 3 113,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-24 czwartek	Podstawowa Ars Medical D01		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) 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-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kiełbasa piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 435,20 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 339,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 857,10
	Ławostawna Ars Medical D02		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzy nowa 200ml (BIA, GLU Pszen) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) Buraczki gotowane 150g 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] 2 098,50 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 301,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 215,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń b/c z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 319,40 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 336,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 46,80 Sód [mg] 3 006,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-25 piątek	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 z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) ryba gotowana 130g 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) poledwica 40g (SOJ) papryka 70g ser żółty 30g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2013,10 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 249,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 27,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 776,60
	Łatwostawna Ars Medical D02		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa pomidorowa z makaronem 200ml (BIA, GLU Pszen, JAJ, SEL) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot b/c 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica 40g (SOJ) pomidor 70g twarożek 30g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2004,60 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 62,20 Węglowodany ogółem [g] 302,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 2 707,30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g	kefir 150g (BIA) gruszka 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot b/c 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica 40g (SOJ) papryka 70g twarożek 30g (BIA)	Kanapka z masłem, wędliną i pomidorem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Energia [kcal] 2043,60 Białko ogółem [g] 79,00 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 290,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 24,50 Błonnik pokarmowy [g] 46,20 Sód [mg] 3 397,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 sobota	Podstawowa Ars Medical D01	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) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtłusty 40g (BIA)		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 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) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka jarzynowa z majonezem 70g (JAJ, SEL, GOR)	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 297,50 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 251,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00 suma cukrów prostych [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 803,10
	Łatwostawna Ars Medical D02	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) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtłusty 40g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ)		Zupa selerowa 200ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g 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) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 70g (BIA, SEL, GOR)	budyń b/c z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 199,00 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 238,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 suma cukrów prostych [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 692,30
	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 Twaróg półtłusty 40g (BIA)	Jogurt naturalny 100g (BIA) kiwi 1szt	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 70g (BIA, SEL, GOR)	budyń b/c z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 124,50 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 223,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,40 suma cukrów prostych [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 Sód [mg] 2 675,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-27 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) szynka luskusowa 40g sałatka z pomidora 70g		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 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Piecyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2001,00 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 295,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 478,40
	Łatwostawna Ars Medical D02		Piecyno mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao b/c 250ml (BIA) szynka luskusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Potrawka z kurczaka 200g (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryż biały gotowany na sypko 200g kompot b/c 250ml surówka z marchwi i jabłka 150g	herbata b/c 250ml Piecyno mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2002,30 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 288,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 475,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		piecyno razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao b/c 250ml (BIA) szynka luskusowa 40g sałatka z pomidora 70g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Potrawka z kurczaka 200g (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryż brązowy gotowany 200g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml piecyno razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2098,60 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 303,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 suma cukrów prostych [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 47,00 Sód [mg] 2 781,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-28 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical D01	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 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 konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 178,70 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 280,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 881,20
	Ławostawna Ars Medical D02	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 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) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 117,30 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 264,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 894,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g	gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior 150g kompot b/c 250ml mizeria 150g (BIA)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	serek wiejski 100g ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 056,10 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 250,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 26,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sód [mg] 3 187,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-29 wtorek	Podstawowa Ars Medical D01	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) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż biały gotowany na sypko 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) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 069,90 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 254,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 suma cukrów prostych [g] 40,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 Sód [mg] 2 472,80
	Łatwostrawna Ars Medical D02	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica drobiowa 40g pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż biały gotowany na sypko 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 z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 020,60 Białko ogółem [g] 81,60 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 256,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 Sód [mg] 2 596,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż brązowy gotowany 200g gruszka 1 szt kompot b/c 250ml	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 z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 018,90 Białko ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 265,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 Sód [mg] 2 689,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-30 środa	Podstawowa Ars Medical D01		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) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		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 Coleslaw 150g (JAJ) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiékany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 198,60 Białko ogółem [g] 84,40 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 298,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 61,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 3 046,60
	Łatwostawna Ars Medical D02		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) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		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 got z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiékany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 011,20 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 273,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 039,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA) jabłko 1szt	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 Coleslaw 150g (JAJ) jabłko 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiékany 40g pomidor 70g	owocowa pianka jogutowa 150g	Energia [kcal] 2 091,90 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 276,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 2 996,00

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,