

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-01 czwartek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 50g mieszanka sałat 30g		Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) ogórek zielony 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 111,20 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 59,20 Węglowodany ogółem [g] 314,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 605,30
	Łatwostawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 50g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko gotowane 1szt	Energia [kcal] 2 143,40 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodany ogółem [g] 311,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 suma cukrów prostych [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 101,00
	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 luksusowa 40g Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA) jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 075,40 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 288,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 637,40

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-02 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 Sałatka z ogórka zielonego z zieleniną 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 surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 061,00 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodany ogółem [g] 295,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 57,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 976,40
	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 sałat 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 014,40 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 58,00 Węglowodany ogółem [g] 304,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 2 787,40
	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 Sałatka z ogórka zielonego i zieleniny 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 szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) szynka drobiowa 40g papryka 70g	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 028,80 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 288,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 24,90 Błonnik pokarmowy [g] 44,60 Sód [mg] 3 194,40

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-03 sobota	Podstawowa Ars Medical D01		herbata b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paszтет drobiowy 60g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabielaany 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) szynka drobiowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 339,00 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 319,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 45,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 2 969,50
	Ławostawna Ars Medical D02		herbata b/c 250ml zupa mleczna z makaronem 150ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabielaany 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) szynka drobiowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 077,30 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 282,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 2 408,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g	kiwi 1szt kefir 150g (BIA)	Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabielaany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka wielowarzynowa 150g kompot b/c 250ml seler gotowany 200g (SEL)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 015,90 Białko ogółem [g] 85,70 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 291,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 53,50 Sód [mg] 2 958,70

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-04 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIE, DWU) ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica soppocka 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g twarożek 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 297,20 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 296,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 727,00
	Ławostawna Ars Medical D02		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) pasta jajeczna 60g (JAJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Rosół z makaronem 200ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica drobiowa 40g pomidor 50g mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 011,10 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 269,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 22,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 1 948,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao b/c 250ml (BIA) pasta jajeczna 60g (JAJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA) papryka 50g	Rosół czysty 300ml (SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica soppocka 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g twarożek 50g (BIA)	ogórek zielony 50g twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 234,10 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 251,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,90 suma cukrów prostych [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 1 896,10

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-05 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical ID01		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 266,10 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 314,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 58,20 Łbionnik pokarmowy [g] 18,50 Sód [mg] 4 273,40
	Łatwostawna Ars Medical ID02		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica drobiowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 066,00 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 69,40 Węglowodany ogółem [g] 280,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 49,20 Łbionnik pokarmowy [g] 19,30 Sód [mg] 2 352,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical ID03		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g	owocowa pianka jogurtowa 150g	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy 250g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 121,70 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 307,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 53,50 Łbionnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 3 825,20

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-06 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) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g Colesław 150g (JAJ)	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 352,30 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 281,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 suma cukrów prostych [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 751,70
	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) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) ziemniaki gotowane 250g Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) kompot b/c 250ml sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) marchewka gotowana 200g	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń z cukrem 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 260,30 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 278,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 suma cukrów prostych [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 620,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g	kiwi 1szt Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml Colesław 150g (JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) jabłko 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	budyń b/c z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 452,80 Białko ogółem [g] 86,50 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 303,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 suma cukrów prostych [g] 57,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Sód [mg] 3 814,10

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-07 środa	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) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa piwna 40g (DWU) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 301,60 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 294,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 3 214,90
	Łatwostawna Ars Medical D02		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g Twaróg półtusty 40g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 095,60 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 282,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 032,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g	kefir 150g (BIA) jabłko 1szt	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) cukinia gotowana 200g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	serek wiejski 100g rzodkiewka 50g	Energia [kcal] 2 131,40 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 266,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 47,60 Sód [mg] 3 122,00

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-08 czwartek	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) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (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 luksusowa 40g sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel cytrynowy 150g	Energia [kcal] 2 181,30 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 50,10 Węglowodany ogółem [g] 355,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 suma cukrów prostych [g] 73,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 3 655,20
	Ławostawna Ars Medical D02		Kawa rozpuszalna b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Łazanki 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 luksusowa 40g pomidor 70g	kisiel cytrynowy 150g	Energia [kcal] 2 025,60 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 61,60 Węglowodany ogółem [g] 291,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 36,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 Sód [mg] 2 189,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy z mięsem i warzywami 350g (SEL) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	owocowa pianka jogurtowa 150g	Energia [kcal] 2 000,70 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 57,30 Węglowodany ogółem [g] 305,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 32,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,80 Sód [mg] 3 677,10

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-09 piątek	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) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) pierogi leniwe z masłem 300g + jogurt naturalny 50ml (BIA, JAJ) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g ser żółty 40g (BIA) mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 158,00 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 80,20 Węglowodany ogółem [g] 284,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 suma cukrów prostych [g] 55,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 2 625,30
	Ławostawna 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) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) pierogi leniwe z masłem 300g + jogurt naturalny 50ml (BIA, JAJ) 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) szynka drobiowa 40g pomidor 70g Twaróg półtłusty 40g (BIA) mieszanka sałat 30g	jabłko gotowane 1szt	Energia [kcal] 2 062,20 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 70,30 Węglowodany ogółem [g] 286,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 suma cukrów prostych [g] 57,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 079,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pasta rybna z warzywami 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Filet z kurczaka duszony 100g ziemniaki gotowane 250g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 028,70 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 300,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 34,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,20 Sód [mg] 2 786,70

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-10 sobota	Podstawowa Ars Medical D01		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) herbata b/c 250ml jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA)		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka pieczona 150g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 526,50 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 348,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 82,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 637,90
	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 kaszą jaglaną 300ml (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka pieczona 150g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g sałatka z pomidora 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 246,10 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 69,80 Węglowodany ogółem [g] 316,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 72,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 169,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g sos jogurtowy 20ml	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka pieczona 150g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml kasza jęczmienna gotowana 250g (GLU Pszen)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 282,90 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 334,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 48,40 Błonnik pokarmowy [g] 46,90 Sód [mg] 3 784,80

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,