

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-21 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) szynka luksusowa 40g 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) 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) szynka drobiowa 40g Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 221,80 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 278,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 Sód [mg] 3 584,90
		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) szynka luksusowa 40g pomidor 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) szynka drobiowa 40g sałatka z pomidora i mix sałat 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 144,40 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 277,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 suma cukrów prostych [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 3 628,80
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03	kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA) jabłko 1szt	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) szynka drobiowa 40g Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 332,10 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 309,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40 suma cukrów prostych [g] 61,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 3 652,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-22 czwartek	Podstawowa Ars Medical D01	herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos koperkowy zabieleny mlekiem 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) Twaróg półtłusty z ziołami 70g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 177,00 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 291,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 suma cukrów prostych [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 927,40
	Łatwostrawna Ars Medical D02	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica drobiowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos koperkowy zabieleny mlekiem 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) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko gotowane 1szt	Energia [kcal] 2 036,00 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 242,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 1 889,20
	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) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos koperkowy zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g	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	jabłko 1szt kefir 150g (BIA)	Energia [kcal] 2 168,20 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 266,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 suma cukrów prostych [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,80 Sód [mg] 3 129,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-23 piątek	Podstawowa Ars Medical D01	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) pasta rybna 50g (RYB, SEL, GOR) ogórek zielony 70g		Barszcz ukraiński 300ml (BIA, SEL, GOR, ROŚ) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt 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, ogórka zielonego imix sałat 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 122,80 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 296,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 69,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 2 050,50
	Łatwostrawna Ars Medical D02	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) pasta rybna 50g (RYB, SEL, GOR) 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 pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) sałatka z pomidora i mix sałat 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 034,80 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodany ogółem [g] 285,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 73,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 039,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata b/c 250ml pasta rybna 50g (RYB, SEL, GOR) ogórek zielony 70g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 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) Sałatka z pomidora, ogórka zielonego i mix sałat 70g	serek wiejski 100g papryka 50g	Energia [kcal] 2 000,30 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 259,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,30 Sód [mg] 1 997,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-24 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) szynka drobiowa 40g ogórek zielony 70g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabelany 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) kiełbasa piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 189,60 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 310,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 43,50 Łbionnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 2 986,10
	Łatwostawna Ars Medical D02		herbata b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g		Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabelany 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	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 098,60 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 68,00 Węglowodany ogółem [g] 304,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 43,00 Łbionnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 2 467,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa dyniowa 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny zabelany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka wielowarzynowa 150g kompot b/c 250ml cukinia gotowana 200g	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 śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 043,90 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 283,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 43,40 Łbionnik pokarmowy [g] 41,80 Sód [mg] 2 874,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-25 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówki 70g Sałatka z ogórka zielonego i natką pietruszki 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) poledwica sopocka 40g (SOJ) ser żółty 30g (BIA) papryka 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 308,80 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 292,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 253,30
	Łatwostawna Ars Medical D02		Piecyno mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao b/c 250ml (BIA) pasta jajeczna 70g (JAJ) sałatka z pomidora i mix sałat 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) poledwica drobiowa 40g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 052,40 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 273,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 29,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 439,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		piecyno razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao b/c 250ml (BIA) pasta jajeczna 70g (JAJ) Sałatka z ogórka zielonego i natką pietruszki 70g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (BIA)	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) poledwica sopocka 40g (SOJ) twarożek 30g (BIA)	twarożek naturalny 100g (BIA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 161,40 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 83,50 Węglowodany ogółem [g] 283,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 40,40 Sód [mg] 2 211,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical D01		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 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 Sód [mg] 4 273,40
	Łatwostawna Ars Medical D02		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) sałatka z pomidora i mix sałat 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-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica drobiowa 40g pomidor 50g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 102,50 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodany ogółem [g] 277,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10 suma cukrów prostych [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 Sód [mg] 2 353,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g	serek wiejski 100g pomidor 50g	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] 2 156,60 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 76,00 Węglowodany ogółem [g] 303,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 49,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 4 164,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-27 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) paprykarz rybny 70g (RYB) sałatka z pomidora 70g		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) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 121,10 Białko ogółem [g] 70,90 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 269,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 Sód [mg] 2 863,00
	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) paprykarz rybny 70g (RYB) sałatka z pomidora 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryż biały gotowany na sypko 200g Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) 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 1szt	Energia [kcal] 2 145,30 Białko ogółem [g] 67,40 Tłuszcz [g] 85,80 Węglowodany ogółem [g] 300,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 658,30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) sałatka z pomidora 70g	kefir 150g (BIA) kiwi 1szt	Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, 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 Jogurt naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 107,50 Białko ogółem [g] 75,10 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 238,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 suma cukrów prostych [g] 29,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 Sód [mg] 3 307,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-28 środa	Podstawowa Ars Medical D01	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) pasta jajeczna 70g (JAJ) 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 surówka z kapusty białej z olejem 150g 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] 2 202,20 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 324,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 72,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 2 710,30
	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 jajeczna 70g (JAJ) pomidor 70g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 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) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 70g Twaróg półtłusty 40g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 020,70 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 68,90 Węglowodany ogółem [g] 282,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 2 518,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczna 70g (JAJ) ogórek zielony 70g	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) brokuł gotowany 200g Surówka z białej kapusty 150g 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] 2 021,80 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 273,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 31,40 Błonnik pokarmowy [g] 45,90 Sód [mg] 2 462,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-29 czwartek	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) połędwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (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) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 405,10 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 327,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 70,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 Sód [mg] 2 700,40
	Łatwostawna 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) połędwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka салат 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos koperkowy zabieleny makiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 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] 2 180,90 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 62,70 Węglowodany ogółem [g] 318,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 68,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 523,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (BIA)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 175,70 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 297,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 52,30 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Sód [mg] 2 680,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-30 piątek	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) 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 zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszanej 150g 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] 2 016,50 Białko ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 284,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 63,00 Łonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 126,80
	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) Twaróg półtłusty 70g (BIA) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba duszona 130g sos koperkowy zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiékany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 044,90 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 67,10 Węglowodany ogółem [g] 286,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 58,50 Łonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 804,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA) papryka 50g	Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) sos koperkowy zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszanej 150g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml ryba gotowana 130g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiékany 40g pomidor 70g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 113,20 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 267,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 suma cukrów prostych [g] 28,00 Łonnik pokarmowy [g] 43,60 Sód [mg] 3 769,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-31 sobota	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g Sałatka z pomidora i ogórka z zielonego 70g zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ)		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 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) poledwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 213,30 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 319,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 4 180,50
	Łatwostawna Ars Medical D02		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 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-żytnie 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa 40g pomidor 70g	jabłko gotowane 1szt	Energia [kcal] 2 035,50 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 83,60 Węglowodany ogółem [g] 259,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 12,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Sód [mg] 2 127,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g Sałatka z pomidora i ogórka z zielonego 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA) pomidor 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g kompot b/c 250ml dynia gotowana 200g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	owocowa pianka jogurtowa 150g	Energia [kcal] 2 109,90 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 285,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 4 126,20

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,