

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-01 wtorek	Podstawowa MedPolonia		Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml (SEL) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty kiszzonej 150g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen)	galaretka 200ml	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 081,40 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 203,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60 suma cukrów prostych [g] 36,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 871,40
	Lekkostrawna MedPolonia		Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml (SEL) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	galaretka 200ml	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 060,30 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 203,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 suma cukrów prostych [g] 27,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 116,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia		pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml (SEL) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty kiszzonej 150g	galaretka 200ml	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 018,00 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 198,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60 suma cukrów prostych [g] 37,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 877,20
2026-09-02 środa	Podstawowa MedPolonia		Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g Sos chrzanowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 152,90 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 242,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 suma cukrów prostych [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 437,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-02 środa	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml kalafior gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 040,00 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 231,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 suma cukrów prostych [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 269,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Sos chrzanowy 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g	mus owocowy 1szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 035,00 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 239,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 suma cukrów prostych [g] 25,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 3 370,20
2026-09-03 czwartek	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Chłodnik 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g	kiwi 2 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 094,60 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 271,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 3 317,20
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Chłodnik 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g	kiwi 2 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 046,10 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 250,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 suma cukrów prostych [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Sód [mg] 3 012,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-03 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka salat 30g	Chłodnik 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) fasolka szparagowa gotowana 200g	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka salat 30g papryka konserw owa 80g	Energia [kcal] 2 038,10 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 254,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 32,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 Sód [mg] 3 256,00
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserw owa 80g mieszanka salat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa kalafiorowa 200ml (BIA, SEL, GOR) ryba smażona w panierce 100g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml szpinak na smietance 200g (BIA) sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	kisiel z tartym jabłkiem 200g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka salat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 254,60 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 254,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 suma cukrów prostych [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 798,00
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka salat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa kalafiorowa 200ml (BIA, SEL, GOR) ryba duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	kisiel z tartym jabłkiem 200g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka salat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 008,80 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 254,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 suma cukrów prostych [g] 56,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 3 126,30
2026-09-04 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserw owa 80g mieszanka salat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa kalafiorowa 200ml (BIA, SEL, GOR) ryba duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	kisiel z tartym jabłkiem bez cukru 200g	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka salat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 045,80 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 245,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 suma cukrów prostych [g] 54,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 Sód [mg] 3 076,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-05 sobota	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml brokuł gotowany 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen)	arbuz 300g	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 093,40 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 249,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 30,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 949,00
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	arbuz 300g	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 038,00 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 246,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 suma cukrów prostych [g] 32,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 2 710,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) brokuł gotowany 200g	arbuz 300g	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 058,50 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 248,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 suma cukrów prostych [g] 31,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 Sód [mg] 2 965,80
2026-09-06 niedziela	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml kapusta modra gotowana 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen)	nektarynka 1 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 316,70 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 265,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 suma cukrów prostych [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 052,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-06 niedziela	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml buraczki gotowane 200g	nektarynka 1 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 231,00 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 260,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 suma cukrów prostych [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 919,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g	nektarynka 1 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 110,70 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 256,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 suma cukrów prostych [g] 42,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 3 101,20
2026-09-07 poniedziałek	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) Gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 150/100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml	jabłko 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 123,80 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 240,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,50 suma cukrów prostych [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 836,80
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) pulpet mięsno ryżowy 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml kalafior gotowany 200g	jabłko 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 069,70 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 270,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 28,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 906,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) Gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 150/100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml	jabłko 1szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 060,40 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 240,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 suma cukrów prostych [g] 27,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 842,50
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Krem pieczarkowy z groszkiem pływającym 300ml pierogi ruskie 300g (BIA, GLU Pszen, JAJ) kapusta kiszona gotowana 200g (GLU Pszen) kompot 250ml	banan 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 270,60 Białko ogółem [g] 87,60 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 247,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,20 suma cukrów prostych [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 989,00
2026-09-08 wtorek	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z cukinii 300ml pierogi ruskie 300g (BIA, GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	banan 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 168,90 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 235,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 suma cukrów prostych [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 103,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g	Krem pieczarkowy z groszkiem pływającym 300ml pierogi ruskie 300g (BIA, GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml kapusta kiszona gotowana 200g (GLU Pszen)	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 1 983,60 Białko ogółem [g] 82,00 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 226,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 suma cukrów prostych [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 2 878,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-09 środa	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml (SEL) pulpet drobiowy z zieloną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 026,70 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 200,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,60 suma cukrów prostych [g] 25,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 4 612,20
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieloną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 000,90 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 200,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 72,40 suma cukrów prostych [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 364,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml (SEL) pulpet drobiowy z zieloną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 031,20 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 219,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 suma cukrów prostych [g] 26,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 Sód [mg] 4 638,80
2026-09-10 czwartek	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet schabowy panierowany 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml kalafior gotowany 200g	nektarynka 1 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 072,60 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 212,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 92,70 suma cukrów prostych [g] 27,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 061,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-10 czwartek	Lekkostrawna Med Polonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml kalafior gotowany 200g	nektarynka 1 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 051,80 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 79,70 Węglowodany ogółem [g] 208,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,50 suma cukrów prostych [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 875,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Med Polonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) kalafior gotowany 200g	nektarynka 1 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 015,90 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 252,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 29,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 3 000,60

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,