

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-11 czwartek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Tw aróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka salat 30g	Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> ) kotlet schabowy panierowany smażony 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g	kiwi 2 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka salat 30g papryka konserwowa 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 356,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 262,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,10 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 22,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,30 <b>Sód [mg]</b> 3 106,40
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Tw aróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka salat 30g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g	kiwi 2 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka salat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 026,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 232,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,10 <b>Sód [mg]</b> 2 849,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Tw aróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka salat 30g	Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> ) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) fasolka szparagowa gotowana 200g	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka salat 30g papryka konserwowa 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 300,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 260,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 54,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 24,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,40 <b>Sód [mg]</b> 3 045,20
2026-06-12 piątek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka salat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Botwinka 200ml ( <b>BIA</b> ) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty kiszanej 150g sos cytrynowy gotowany 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )	jabłko 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka salat 30g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 117,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 237,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 43,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,10 <b>Sód [mg]</b> 3 767,60

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-12 piątek	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Botwinka z ziemniakami 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g sos cytrynowy gotowany 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) kompot 250ml szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> )	jabłko 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 036,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 223,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 66,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,40 <b>Sód [mg]</b> 2 802,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Botwinka 200ml ( <b>BIA</b> ) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos cytrynowy gotowany 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 150g	jabłko 1szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 054,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 232,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 43,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,30 <b>Sód [mg]</b> 3 773,20
2026-06-13 sobota	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml brokuł gotowany 200g sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )	banan 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 098,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 226,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,80 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,00 <b>Sód [mg]</b> 2 947,40
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	banan 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 043,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 224,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 62,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,00 <b>Sód [mg]</b> 2 709,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-13 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) brokuł gotowany 200g	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 011,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 200,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 72,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,30 <b>Sód [mg]</b> 2 966,70
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) szynka duszona 130g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml kapusta modra gotowana 200g sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )	gruszka 1 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 356,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 270,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 50,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,10 <b>Sód [mg]</b> 3 054,20
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) szynka duszona 130g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) kompot 250ml buraczki gotowane 200g	gruszka 1 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 270,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 272,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 42,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,40 <b>Sód [mg]</b> 2 921,80
2026-06-14 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) szynka duszona 130g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) buraczki gotowane 200g	gruszka 1 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 150,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 262,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 49,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,50 <b>Sód [mg]</b> 3 103,40

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> ) Gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 150/100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml	jabłko 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 123,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 240,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 58,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,30 <b>Sód [mg]</b> 3 836,80
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> ) pulpet mięsno ryżowy 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml kalafior gotowany 200g	jabłko 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 1 882,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 252,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 45,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 28,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,90 <b>Sód [mg]</b> 2 886,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> ) Gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 150/100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml	jabłko 1szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 060,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 235,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 58,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 27,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,50 <b>Sód [mg]</b> 3 842,50
2026-06-16 wtorek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Krem pieczarkowy z groszkiem ptyśowym 300ml pierogi ruskie 300g ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ) kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> ) kompot 250ml	banan 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 270,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 225,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 82,40 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,00 <b>Sód [mg]</b> 2 989,00

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-16 wtorek	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Zupa krem z cukinii 300ml pierogi ruskie 300g ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ) kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	banan 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 168,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 235,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 54,10 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,70 <b>Sód [mg]</b> 2 103,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	Krem pieczarkowy z groszkiem ptyśowym 300ml pierogi ruskie 300g ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ) kompot 250ml kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> )	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 026,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 194,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 93,80 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,30 <b>Sód [mg]</b> 2 926,00
2026-06-17 środa	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml ( <b>SEL</b> ) pulpet drobiowy z zieloną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos śmietankowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 026,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 200,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 65,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,30 <b>Sód [mg]</b> 4 612,20
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SEL, GOR</b> ) pulpet drobiowy z zieloną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g sos śmietankowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 000,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 200,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 72,40 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 23,70 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,50 <b>Sód [mg]</b> 3 364,20

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-17 środa	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml ( <b>SEL</b> ) pulpet drobiowy z zieleciną gotowy any 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos śmietankowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	<b>Energia [kcal]</b> 1 963,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 196,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 65,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,50 <b>Sód [mg]</b> 4 618,00
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ogórkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) kotlet schabowy panierowany smażony 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml kalafior gotowy any 200g	nektarynka 1 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 072,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 212,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 92,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 27,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,60 <b>Sód [mg]</b> 3 061,90
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml kalafior gotowy any 200g	nektarynka 1 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 051,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 208,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 69,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 31,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,90 <b>Sód [mg]</b> 2 875,70
2026-06-18 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ogórkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kalafior gotowy any 200g	nektarynka 1 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 015,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 210,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 79,10 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 29,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,80 <b>Sód [mg]</b> 3 000,60

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-19 piątek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Zupa kalafiorowa 200ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ) ryba smażona w panierce 100g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml szpinak na śmietance 200g ( <b>BIA</b> ) sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )	kisiel z tartym jabłkiem 200g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 254,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 238,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 60,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,10 <b>Sód [mg]</b> 2 798,00
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Zupa kalafiorowa 200ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ) ryba duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> )	kisiel z tartym jabłkiem 200g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 008,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,70 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 254,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 36,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,10 <b>Sód [mg]</b> 3 126,30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Zupa kalafiorowa 200ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ) ryba duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> )	kisiel z tartym jabłkiem bez cukru 200g	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 045,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 245,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 44,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,20 <b>Sód [mg]</b> 3 076,70
2026-06-20 sobota	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Zupa porowa z grzankami 300ml ( <b>BIA</b> ) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml surówka wielowarzywna 150g sos jasny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )	kiwi 2 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 320,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 206,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 86,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 29,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,50 <b>Sód [mg]</b> 3 406,40

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-20 sobota	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Zupa porowa z grzankami 300ml ( <b>BIA</b> ) pulpet drobiowy z zieleciną gotowaną 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g sos jasny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml marchewka z groszkiem 200g	kiwi 2 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 227,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 190,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 99,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,50 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,40 <b>Sód [mg]</b> 2 958,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa porowa z grzankami 300ml ( <b>BIA</b> ) pulpet drobiowy z zieleciną gotowaną 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) surówka wielowarzywna 150g sos jasny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 176,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 208,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 86,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 31,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,90 <b>Sód [mg]</b> 3 344,70

### **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,
MIEŁ	- Mięso wołowe,
MIEŁ	- 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,
MIEŁ	- 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,