

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-11 sobota	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)	Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml surówka wielowarzywna 150g sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen)	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 ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 292,20 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 245,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60 suma cukrów prostych [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 760,50
	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)	Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml marchewka z groszkiem 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] 2 199,10 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 229,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 73,50 suma cukrów prostych [g] 27,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 3 312,90
	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	Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen)	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 147,70 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 247,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60 suma cukrów prostych [g] 32,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 3 698,80
2026-07-12 niedziela	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	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml buraczki gotowane 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen)	gruszka 1 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 155,90 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 267,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 suma cukrów prostych [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 578,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-12 niedziela	Lekkostrawna MedPolonia	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	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml buraczki gotowane 200g	gruszka 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] 2 105,20 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 274,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 suma cukrów prostych [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 756,90
	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	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g	gruszka 1 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 092,50 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 262,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 suma cukrów prostych [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 Sód [mg] 3 584,30
2026-07-13 poniedziałek	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 kiszony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem pływającym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty miodrej (czerwonej) 150g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	serek homogenizowany owocowy 200g (BIA)	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 511,40 Białko ogółem [g] 138,50 Tłuszcz [g] 108,80 Węglowodany ogółem [g] 223,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 93,90 suma cukrów prostych [g] 59,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 3 291,60
	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 zielonego groszku z groszkiem pływającym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml kalafior gotowany 200g	serek homogenizowany owocowy 200g (BIA)	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 465,00 Białko ogółem [g] 140,10 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 233,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 82,50 suma cukrów prostych [g] 59,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 2 616,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-13 poniedziałek	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 kiszony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem płatowym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowego duszonego 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty młodej (czerwonej) 150g	kefir 200ml (BIA)	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twarożek półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 063,00 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 190,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 89,90 suma cukrów prostych [g] 31,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,60 Sód [mg] 3 195,50
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo 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 serowa z grzankami 300ml (BIA, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	jabłko 1szt	Pieczywo 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] 2 303,40 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 122,50 Węglowodany ogółem [g] 225,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 suma cukrów prostych [g] 27,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 130,50
2026-07-14 wtorek	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo 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 serowa z grzankami 300ml (BIA, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	jabłko 1szt	Pieczywo 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] 2 240,10 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 113,20 Węglowodany ogółem [g] 225,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,10 suma cukrów prostych [g] 27,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 620,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-14 wtorek	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	Zupa serowa z grzankami 300ml (BIA, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem 100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g	jabłko 1szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserw owa 80g	Energia [kcal] 2 099,40 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 220,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 suma cukrów prostych [g] 29,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 Sód [mg] 4 053,30
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserw owa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa gulaszowa 300ml (SEL) Filet z kurczaka panierowany smażony 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml brokuł gotowany 200g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	banan 150g	Pieczywo 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] 2 209,80 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 255,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 suma cukrów prostych [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 614,40
2026-07-15 środa	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo 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 marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) Filet dr got 100g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	banan 1szt	Pieczywo 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] 2 047,60 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 76,10 Węglowodany ogółem [g] 224,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,30 suma cukrów prostych [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 964,10
	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 konserw owa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa gulaszowa 300ml (SEL) Filet dr got 100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) brokuł gotowany 200g	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 005,80 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 208,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,90 suma cukrów prostych [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 790,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-16 czwartek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g papryka 80g mieszanka salat 30g	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) kompot 250ml buraczki gotowane 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen)	kefir 200ml (BIA)	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka salat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 306,30 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 286,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60 suma cukrów prostych [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 468,60
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka salat 30g	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml buraczki gotowane 200g	kefir 200ml (BIA)	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka salat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 236,10 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 286,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 suma cukrów prostych [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 428,90
	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 papryka 80g mieszanka salat 30g	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) cukinia gotowana 200g	kefir 200ml (BIA)	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka salat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 217,30 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 264,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 suma cukrów prostych [g] 26,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 2 353,40
2026-07-17 piątek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) ser żółty 50g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka salat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	jogurt owocowy 100g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka salat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 214,90 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 211,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79,00 suma cukrów prostych [g] 28,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 746,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-17 piątek	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	jogurt owocowy 100g	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] 2 043,00 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 209,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 82,00 suma cukrów prostych [g] 30,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 025,10
	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 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	Jogurt naturalny 100g (BIA)	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 152,40 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 205,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79,90 suma cukrów prostych [g] 28,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 3 766,60
2026-07-18 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 z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml mizeria 150g (BIA) sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	biskopki 50g (BIA, GLU Pszen)	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] 2 127,40 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 230,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,70 suma cukrów prostych [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 161,20
	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 brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml cukinia gotowana 200g	biskopki 50g (BIA, GLU Pszen)	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] 2 114,20 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 229,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,20 suma cukrów prostych [g] 44,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 907,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-18 sobota	Z ograniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserw owa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) mizeria 150g (BIA)	biskopki 50g (BIA, GLU Pszen)	pieczywo 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] 2 064,10 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 226,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,70 suma cukrów prostych [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 167,00
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserw owa 80g mieszanka sałat 30g	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml buraczki gotowane 200g	kiwi 2 szt	Pieczywo 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] 2 148,00 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 253,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 72,20 suma cukrów prostych [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 659,10
2026-07-19 niedziela	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo 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	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml buraczki gotowane 200g	kiwi 2 szt	Pieczywo 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] 2 079,00 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 254,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 suma cukrów prostych [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 975,40
	Z ograniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserw owa 80g mieszanka sałat 30g	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) buraczki gotowane 200g	kiwi 2 szt	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] 2 091,40 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 84,00 Węglowodany ogółem [g] 251,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,60 suma cukrów prostych [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 Sód [mg] 3 597,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-20 poniedziałek	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)	Krupnik z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pierogi z serem 300g (BIA, GLU, GLU Pszen) kompot 250ml	arbuz 300g	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] 2 331,20 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 246,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 76,60 suma cukrów prostych [g] 56,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 Sód [mg] 3 131,10
	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)	Krupnik z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pierogi z serem 300g (BIA, GLU, GLU Pszen) kompot 250ml	arbuz 300g	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] 2 267,90 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 246,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,80 suma cukrów prostych [g] 55,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 2 620,80
	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)	Krupnik z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pierogi z serem 300g (BIA, GLU, GLU Pszen) kompot 250ml	arbuz 300g	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] 2 267,90 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 242,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 76,60 suma cukrów prostych [g] 58,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 3 136,90

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,