

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-11 niedziela	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	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml buraczki gotowane 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 konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 111,60 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 244,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 72,20 suma cukrów prostych [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 3 659,00
	Łatwostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Twaróg półtłusty 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 b/c 250ml buraczki gotowane 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] 2 042,50 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 245,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 suma cukrów prostych [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 975,30
	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	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 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] 2 054,90 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 84,00 Węglowodany ogółem [g] 242,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,60 suma cukrów prostych [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 Sód [mg] 3 597,70
2026-10-12 poniedziałek	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno 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)	Krupnik z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pierogi z serem 300g (BIA, GLU, GLU Pszen) kompot b/c 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 papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 255,60 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 106,30 Węglowodany ogółem [g] 252,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 suma cukrów prostych [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 3 130,80
	Łatwostrawna MedPolonia	Pieczyno 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)	Krupnik z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pierogi z serem 300g (BIA, GLU, GLU Pszen) kompot b/c 250ml	jabłko 1szt	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] 2 192,30 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 252,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 suma cukrów prostych [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 Sód [mg] 2 620,50

			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-12 poniedziałek	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 салат 30g majonez 20g (JAJ)	Krupnik z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pierogi z serem 300g (BIA, GLU, GLU Pszen) kompot b/c 250ml	jabłko 1szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka салат 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 192,30 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 248,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,00 suma cukrów prostych [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 3 136,60
2026-10-13 wtorek	Łatwostrawna MedPolonia	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 салат 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml (SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml bukiet warzyw gotowany 200g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	banan 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka салат 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 105,10 Białko ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 228,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 suma cukrów prostych [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 4 016,10
		Łatwostrawna 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 салат 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml (SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem 100g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	banan 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka салат 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 041,80 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 228,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 24,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 505,80
		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 салат 30g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml (SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem 100g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka салат 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 1 848,90 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 198,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 suma cukrów prostych [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 Sód [mg] 3 941,40

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-14 środa	Podstawowa MedPolonia	Piecztywo 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)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g Sos chrzanowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	mus owocowy 1szt	Piecztywo 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] 2 116,50 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 233,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 suma cukrów prostych [g] 13,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 437,50
	Łatwostrawna MedPolonia	Piecztywo 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 z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml kalafior gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Piecztywo 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] 2 003,60 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 222,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 suma cukrów prostych [g] 10,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 269,70
	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 majonez 20g (JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 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] 1 998,50 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 230,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 suma cukrów prostych [g] 15,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 3 370,10
2026-10-15 czwartek	Podstawowa MedPolonia	Piecztywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g	kiwi 2 szt	Piecztywo 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] 2 320,40 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 287,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 suma cukrów prostych [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 106,30
	Łatwostrawna MedPolonia	Piecztywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy zabielaany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g	kiwi 2 szt	Piecztywo 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] 2 025,50 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 244,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 suma cukrów prostych [g] 17,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 710,30

			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-15 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia		pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos koperkowy zabielany mlekiem 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 sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 263,90 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 270,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 suma cukrów prostych [g] 14,90 Błonnik pokarmowy [g] 41,40 Sód [mg] 3 045,10
		Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) ser żółty 50g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) sos cytrynowy gotowany 100ml (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 sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 091,30 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 242,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00 suma cukrów prostych [g] 31,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 3 905,30
		Łatwostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) kompot b/c 250ml szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	jogurt owocowy 100g	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] 1 870,30 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 240,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 suma cukrów prostych [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 183,20
2026-10-16 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia		pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos cytrynowy gotowany 100ml (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] 2 027,90 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 236,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 suma cukrów prostych [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 925,30
		Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml marchewka z groszkiem 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen)	jabłko 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] 2 014,60 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 199,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 84,00 suma cukrów prostych [g] 20,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 3 010,70

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-17 sobota	Łatwostrawna MedPolonia	Pieczycwo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka салат 30g	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot b/c 250ml brokuł gotowany 200g	jabłko 1szt	Pieczycwo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka салат 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 1 962,30 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 205,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,00 suma cukrów prostych [g] 20,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 710,60
	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 салат 30g	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) brokuł gotowany 200g	jabłko 1szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka салат 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 1 999,90 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 196,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 72,70 suma cukrów prostych [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 2 977,80
2026-10-18 niedziela	Podstawowa MedPolonia	Pieczycwo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 50g mieszanka салат 30g majonez 20g (JAJ)	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml kapusta modra gotowana 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen)	nektarynka 1 szt	Pieczycwo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka салат 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 280,20 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 256,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 suma cukrów prostych [g] 34,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 051,90
	Łatwostrawna MedPolonia	Pieczycwo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka салат 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 b/c 250ml buraczki gotowane 200g	nektarynka 1 szt	Pieczycwo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka салат 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 194,60 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 251,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90 suma cukrów prostych [g] 34,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 919,60

			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-18 niedziela	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 zielony 80g mieszanka sałat 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIE) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 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] 2 074,30 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 247,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 suma cukrów prostych [g] 32,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 3 101,20
2026-10-19 poniedziałek	Łatwostrawna MedPolonia	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo 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 b/c 250ml	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 ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 087,40 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 231,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,50 suma cukrów prostych [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 836,70
			Pieczywo 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 b/c 250ml kalefior gotowany 200g	jabłko 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] 2 033,20 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 261,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 906,80
		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 b/c 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] 2 024,00 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 231,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 suma cukrów prostych [g] 17,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 842,40

			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-20 wtorek	Podstawowa MedPolonia		Pieczyno 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 ptysiowym 300ml pierogi ruskie 300g (BIA, GLU Pszen, JAJ) kapusta kiszona gotowana 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml	banan 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] 2 234,10 Białko ogółem [g] 87,60 Tłuszcz [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 238,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,20 suma cukrów prostych [g] 36,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 988,90
	Łatwostrawna MedPolonia		Pieczyno 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 b/c 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	banan 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] 2 132,40 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 226,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10 suma cukrów prostych [g] 25,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 103,00
	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 ptysiowym 300ml pierogi ruskie 300g (BIA, GLU Pszen, JAJ) kompot b/c 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] 1 947,20 Białko ogółem [g] 82,00 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 217,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90 suma cukrów prostych [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 2 878,30

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,
MIĘ - Mięso wołowe,
MIĘ - 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,
MIĘ - 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,