

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

|                   |                                                              |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-21 wtorek | Podstawowa 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 papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )               | Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml ( <b>SEL</b> ) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty kiszzonej 150g sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )                                            | galaretka 200ml  | 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 konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) | Energia [kcal] 2 081,40<br>Białko ogółem [g] 97,70<br>Tłuszcz [g] 96,90<br>Węglowodany ogółem [g] 203,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60<br>suma cukrów prostych [g] 36,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,50<br>Sód [mg] 3 871,40  |
|                   | 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 krem z białych warzyw z grzankami 300ml ( <b>SEL</b> ) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml brokuł gotowany 200g                                                        | galaretka 200ml  | 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                   | Energia [kcal] 2 060,30<br>Białko ogółem [g] 101,20<br>Tłuszcz [g] 96,30<br>Węglowodany ogółem [g] 203,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00<br>suma cukrów prostych [g] 27,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,20<br>Sód [mg] 3 116,80 |
|                   | 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 majonez 20g ( <b>JAJ</b> )                                | Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml ( <b>SEL</b> ) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 150g                                            | galaretka 200ml  | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )                  | Energia [kcal] 2 018,00<br>Białko ogółem [g] 94,00<br>Tłuszcz [g] 97,30<br>Węglowodany ogółem [g] 198,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,60<br>suma cukrów prostych [g] 37,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,70<br>Sód [mg] 3 877,20  |
| 2026-07-22 środa  | Podstawowa 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 konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> ) | Zupa z fasolki szparagowej 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> ) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g Sos chrzanowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) | mus owocowy 1szt | Pieczyno 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   | Energia [kcal] 2 152,90<br>Białko ogółem [g] 91,10<br>Tłuszcz [g] 97,00<br>Węglowodany ogółem [g] 242,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00<br>suma cukrów prostych [g] 23,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,50<br>Sód [mg] 3 437,60  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

|                     |                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-22 środa    | 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 z fasolki szparagowej 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> ) pulpet drobiowy z zieleciną gotowy 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g sos śmietankowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml kalafior gotowany 200g                  | mus owocowy 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 | Energia [kcal] 2 040,00<br>Białko ogółem [g] 101,00<br>Tłuszcz [g] 85,90<br>Węglowodany ogółem [g] 231,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60<br>suma cukrów prostych [g] 20,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,30<br>Sód [mg] 3 269,80 |
|                     | 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 ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> ) | Zupa z fasolki szparagowej 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> ) pulpet drobiowy z zieleciną gotowy 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Sos chrzanowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g | 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                    | Energia [kcal] 2 035,00<br>Białko ogółem [g] 85,40<br>Tłuszcz [g] 96,80<br>Węglowodany ogółem [g] 222,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30<br>suma cukrów prostych [g] 25,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,40<br>Sód [mg] 3 370,20  |
| 2026-07-23 czwartek | Podstawowa MedPolonia                                        | Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g                            | Chłodnik 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) kotlet schabowy panierowany smażony 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g                                                          | kiwi 2 szt       | Pieczyno 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   | Energia [kcal] 2 094,60<br>Białko ogółem [g] 101,80<br>Tłuszcz [g] 82,80<br>Węglowodany ogółem [g] 237,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,70<br>suma cukrów prostych [g] 30,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,90<br>Sód [mg] 3 317,20 |
|                     | Lekkostrawna MedPolonia                                      | Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g                            | Chłodnik 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       | 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                   | Energia [kcal] 2 046,10<br>Białko ogółem [g] 116,30<br>Tłuszcz [g] 75,40<br>Węglowodany ogółem [g] 237,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,30<br>suma cukrów prostych [g] 33,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,80<br>Sód [mg] 3 012,10 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

|                     |                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-23 czwartek | Z ograniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>Tw aróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>ogórek zielony 80g<br>mieszanka салат 30g                                     | Chłodnik 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>schab duszony 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>fasolka szparagowa gotowana 200g                                           | kiwi 2 szt   | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka салат 30g<br>papryka<br>konserw owa 80g                            | Energia [kcal] 2 038,10<br>Białko ogółem [g] 107,60<br>Tłuszcz [g] 85,10<br>Węglowodany ogółem [g] 235,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,10<br>suma cukrów prostych [g] 32,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,00<br>Sód [mg] 3 256,00 |
|                     |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2026-07-24 piątek   | Podstawowa MedPolonia                                        | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>ser żółty 50g ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 80g<br>papryka 80g<br>mieszanka салат 30g<br>majonez 20g ( <b>JAJ</b> ) | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>ryba gotowana 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>Surówka z kapusty kiszonej 150g<br>sos cytrynowy gotowany 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )            | jabłko 1szt  | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka салат 30g<br>ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) | Energia [kcal] 2 235,30<br>Białko ogółem [g] 97,50<br>Tłuszcz [g] 101,60<br>Węglowodany ogółem [g] 221,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 77,70<br>suma cukrów prostych [g] 36,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,80<br>Sód [mg] 3 966,10 |
|                     | Lekkostrawna MedPolonia                                      | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>serek wiejski 100g<br>pomidor 80g<br>ogórek zielony 80g<br>mieszanka салат 30g                                  | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>ryba gotowana 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>sos cytrynowy gotowany 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kompot 250ml<br>szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> ) | jabłko 1szt  | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>Tw aróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka салат 30g<br>ogórek zielony 80g            | Energia [kcal] 2 054,70<br>Białko ogółem [g] 112,70<br>Tłuszcz [g] 72,40<br>Węglowodany ogółem [g] 222,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,80<br>suma cukrów prostych [g] 32,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,70<br>Sód [mg] 2 994,50 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

|                   |                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-24 piątek | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>ser żółty 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>papryka 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>majonez 20g ( <b>JAJ</b> ) | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>ryba gotowana 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>sos cytrynowy gotowany 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150g | jabłko 1szt  | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )      | Energia [kcal] 2 172,90<br>Białko ogółem [g] 93,70<br>Tłuszcz [g] 102,00<br>Węglowodany ogółem [g] 217,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,30<br>suma cukrów prostych [g] 37,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,10<br>Sód [mg] 3 971,40 |
|                   | Podstawowa MedPolonia                                        | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>papryka<br>konserwowa 80g<br>mieszanka sałat 30g   | Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> )<br>udko duszone 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>brokuł gotowany 200g<br>sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )                                                 | arbuz 300g   | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>ogórek zielony 80g | Energia [kcal] 2 093,30<br>Białko ogółem [g] 101,70<br>Tłuszcz [g] 89,20<br>Węglowodany ogółem [g] 201,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 86,40<br>suma cukrów prostych [g] 30,10<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,00<br>Sód [mg] 2 949,00 |
| 2026-07-25 sobota | Lekkostrawna MedPolonia                                      | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>serek wiejski 100g<br>pomidor 80g<br>ogórek zielony 80g<br>mieszanka sałat 30g                      | Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> )<br>udko duszone 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kompot 250ml<br>brokuł gotowany 200g                                                 | arbuz 300g   | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>ogórek zielony 80g | Energia [kcal] 2 037,90<br>Białko ogółem [g] 106,60<br>Tłuszcz [g] 79,90<br>Węglowodany ogółem [g] 198,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 84,60<br>suma cukrów prostych [g] 32,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,00<br>Sód [mg] 2 710,90 |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>papryka<br>konserwowa 80g<br>mieszanka sałat 30g                    | Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> )<br>udko duszone 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )<br>brokuł gotowany 200g                                                 | arbuz 300g   | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>ogórek zielony 80g                  | Energia [kcal] 2 058,50<br>Białko ogółem [g] 101,30<br>Tłuszcz [g] 91,20<br>Węglowodany ogółem [g] 200,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 82,90<br>suma cukrów prostych [g] 31,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,20<br>Sód [mg] 2 965,80 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

|                         |                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-26 niedziela    | Podstawowa 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 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> ) | nektarynka 1 szt | Pieczyno 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 | Energia [kcal] 2 316,70<br>Białko ogółem [g] 99,30<br>Tłuszcz [g] 106,40<br>Węglowodany ogółem [g] 259,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90<br>suma cukrów prostych [g] 44,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,00<br>Sód [mg] 3 052,00 |
|                         | 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> ) | 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      | nektarynka 1 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               | Energia [kcal] 2 231,00<br>Białko ogółem [g] 99,90<br>Tłuszcz [g] 97,90<br>Węglowodany ogółem [g] 260,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,90<br>suma cukrów prostych [g] 44,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,30<br>Sód [mg] 2 919,60  |
|                         | 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 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      | nektarynka 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                  | Energia [kcal] 2 110,70<br>Białko ogółem [g] 97,40<br>Tłuszcz [g] 92,50<br>Węglowodany ogółem [g] 251,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90<br>suma cukrów prostych [g] 42,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,40<br>Sód [mg] 3 101,20  |
| 2026-07-27 poniedziałek | Podstawowa MedPolonia                                        | Pieczyno 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      | Pieczyno 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   | Energia [kcal] 2 123,80<br>Białko ogółem [g] 84,80<br>Tłuszcz [g] 96,60<br>Węglowodany ogółem [g] 240,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,50<br>suma cukrów prostych [g] 25,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,30<br>Sód [mg] 3 836,80  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

|                         |                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-27 poniedziałek | 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 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  | 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 | Energia [kcal] 2 069,70<br>Białko ogółem [g] 106,80<br>Tłuszcz [g] 74,50<br>Węglowodany ogółem [g] 218,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 81,50<br>suma cukrów prostych [g] 28,60<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,90<br>Sód [mg] 2 906,90 |
|                         | 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                        | Energia [kcal] 2 060,40<br>Białko ogółem [g] 81,00<br>Tłuszcz [g] 97,00<br>Węglowodany ogółem [g] 235,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,50<br>suma cukrów prostych [g] 27,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,50<br>Sód [mg] 3 842,50  |
| 2026-07-28 wtorek       | Podstawowa MedPolonia                                        | Pieczyno 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 300ml pierogi ruskie 300g ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ) kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> ) kompot 250ml                                                                                | 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 | Energia [kcal] 2 270,60<br>Białko ogółem [g] 87,60<br>Tłuszcz [g] 104,50<br>Węglowodany ogółem [g] 225,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 82,40<br>suma cukrów prostych [g] 46,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,00<br>Sód [mg] 2 989,00 |
|                         | 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 1szt ( <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   | 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 | Energia [kcal] 2 168,90<br>Białko ogółem [g] 87,30<br>Tłuszcz [g] 101,70<br>Węglowodany ogółem [g] 235,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,10<br>suma cukrów prostych [g] 35,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,70<br>Sód [mg] 2 103,10 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

|                   |                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-28 wtorek | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 80g<br>ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )<br>mieszanka sałat 30g | Krem pieczarkowy z groszkiem<br>płynowym 300ml<br>pierogi ruskie 300g ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> )<br>kompot 250ml<br>kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> )                                                                           | kiwi 2 szt       | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>ogórek zielony 80g                  | Energia [kcal] 2 026,50<br>Białko ogółem [g] 83,30<br>Tłuszcz [g] 90,90<br>Węglowodany ogółem [g] 194,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 93,80<br>suma cukrów prostych [g] 35,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,30<br>Sód [mg] 2 926,00  |
|                   | Podstawowa MedPolonia                                        | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>serek wiejski 100g<br>pomidor 80g<br>ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )<br>mieszanka sałat 30g | Zupa meksykańska 300ml ( <b>SEL</b> )<br>pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>sos śmietankowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>brokuł gotowany 200g                        | mus owocowy 1szt | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>papryka konserwowa 80g   | Energia [kcal] 2 026,70<br>Białko ogółem [g] 100,30<br>Tłuszcz [g] 91,00<br>Węglowodany ogółem [g] 200,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,60<br>suma cukrów prostych [g] 25,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,30<br>Sód [mg] 4 612,20 |
| 2026-07-29 środa  | Lekkostrawna MedPolonia                                      | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>serek wiejski 100g<br>pomidor 80g<br>ogórek zielony 80g<br>mieszanka sałat 30g                   | Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SEL, GOR</b> )<br>pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>sos śmietankowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>kompot 250ml<br>brokuł gotowany 200g | mus owocowy 1szt | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>ogórek zielony 80g | Energia [kcal] 2 000,90<br>Białko ogółem [g] 101,60<br>Tłuszcz [g] 80,90<br>Węglowodany ogółem [g] 200,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 72,40<br>suma cukrów prostych [g] 23,70<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,50<br>Sód [mg] 3 364,20 |
|                   |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

|                     |                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-29 środa    | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>serek wiejski 100g<br>pomidor 80g<br>ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )<br>mieszanka salat 30g                   | Zupa meksykańska 300ml ( <b>SEL</b> )<br>pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>sos śmietankowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>brokuł gotowany 200g | mus owocowy 1szt | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka salat 30g<br>papryka<br>konserw owa 80g          | Energia [kcal] 2 031,20<br>Białko ogółem [g] 101,70<br>Tłuszcz [g] 96,70<br>Węglowodany ogółem [g] 219,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70<br>suma cukrów prostych [g] 26,80<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,50<br>Sód [mg] 4 638,80 |
|                     | Podstawowa MedPolonia                                        | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>Tw aróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>papryka 80g<br>mieszanka salat 30g        | Zupa ogórkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>kotlet schabowy panierowany<br>smażony 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>kalafior gotowany 200g                         | nektarynka 1 szt | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka salat 30g<br>ogórek zielony 80g | Energia [kcal] 2 072,60<br>Białko ogółem [g] 102,90<br>Tłuszcz [g] 77,20<br>Węglowodany ogółem [g] 212,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 92,70<br>suma cukrów prostych [g] 27,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,60<br>Sód [mg] 3 061,90 |
|                     | Lekkostrawna MedPolonia                                      | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>Tw aróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>ogórek zielony 80g<br>mieszanka salat 30g | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>schab duszony 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>kompot 250ml<br>kalafior gotowany 200g               | nektarynka 1 szt | Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>serek wiejski 100g<br>pomidor 80g<br>mieszanka salat 30g<br>ogórek zielony 80g             | Energia [kcal] 2 051,80<br>Białko ogółem [g] 116,50<br>Tłuszcz [g] 79,70<br>Węglowodany ogółem [g] 208,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,50<br>suma cukrów prostych [g] 31,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,90<br>Sód [mg] 2 875,70 |
| 2026-07-30 czwartek | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>Tw aróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>papryka 80g<br>mieszanka salat 30g                         | Zupa ogórkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>schab duszony 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>kalafior gotowany 200g                              | nektarynka 1 szt | pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka salat 30g<br>ogórek zielony 80g                  | Energia [kcal] 2 015,90<br>Białko ogółem [g] 108,80<br>Tłuszcz [g] 79,60<br>Węglowodany ogółem [g] 210,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79,10<br>suma cukrów prostych [g] 29,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,80<br>Sód [mg] 3 000,60 |
|                     |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA MARTINA

|                   |                                                              |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-31 piątek | Podstawowa MedPolonia                                        |  | Pieczewo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>ser żółty 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>papryka<br>konserwowa 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>majonez 20g ( <b>JAJ</b> ) | Zupa kalafiorowa 200ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> )<br>ryba smażona w panierce 100g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>szpinak na śmietanie 200g ( <b>BIA</b> )<br>sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) | kisiel z tartym jabłkiem 200g           | Pieczewo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>ogórek zielony 80g | Energia [kcal] 2 254,60<br>Białko ogółem [g] 104,20<br>Tłuszcz [g] 100,00<br>Węglowodany ogółem [g] 238,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60<br>suma cukrów prostych [g] 53,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,10<br>Sód [mg] 2 798,00 |
|                   | Lekkostrawna MedPolonia                                      |  | Pieczewo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>serek wiejski 100g<br>pomidor 80g<br>ogórek zielony 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>majonez 20g ( <b>JAJ</b> )                  | Zupa kalafiorowa 200ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> )<br>ryba duszona 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>kompot 250ml<br>szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> )                                    | kisiel z tartym jabłkiem 200g           | Pieczewo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>serek wiejski 100g<br>pomidor 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>ogórek zielony 80g                   | Energia [kcal] 2 008,80<br>Białko ogółem [g] 97,10<br>Tłuszcz [g] 74,70<br>Węglowodany ogółem [g] 254,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50<br>suma cukrów prostych [g] 56,00<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,10<br>Sód [mg] 3 126,30   |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia |  | pieczewo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>ser żółty 50g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>papryka<br>konserwowa 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>majonez 20g ( <b>JAJ</b> )                  | Zupa kalafiorowa 200ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> )<br>ryba duszona 130g<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kompot 250ml<br>sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> )                                    | kisiel z tartym jabłkiem bez cukru 200g | pieczewo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 20g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 50g<br>Twaróg półtłusty 100g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 80g<br>mieszanka sałat 30g<br>ogórek zielony 80g                  | Energia [kcal] 2 045,80<br>Białko ogółem [g] 100,70<br>Tłuszcz [g] 83,90<br>Węglowodany ogółem [g] 245,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70<br>suma cukrów prostych [g] 54,40<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,20<br>Sód [mg] 3 076,70  |

### **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,              |
| 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,                        |