

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-21 środa	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml (SEL) pulpet drobiowy z zieloną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 1 990,30 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 191,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,60 suma cukrów prostych [g] 15,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 4 612,10
	Łatwostawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieloną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 1 964,50 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 191,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 72,40 suma cukrów prostych [g] 13,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 364,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml (SEL) pulpet drobiowy z zieloną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 1 994,70 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 210,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 suma cukrów prostych [g] 16,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 Sód [mg] 4 638,70
2026-10-22 czwartek	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet schabowy panierowany 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml kalafior gotowany 200g	jogurt owocowy 100g	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 047,00 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 200,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 93,50 suma cukrów prostych [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 103,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-22 czwartek	Łatwostrawna Med Polonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotow ane 250g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml kalafior gotow any 200g	jogurt owocowy 100g	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] 2 043,20 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 248,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10 suma cukrów prostych [g] 22,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 709,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Med Polonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotow ane 250g kompot b/c 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) kalafior gotow any 200g	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 zielony 80g	Energia [kcal] 2 069,80 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 238,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 suma cukrów prostych [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 3 056,30
2026-10-23 piątek	Podstawowa Med Polonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) jajko gotow ane 1 szt (JAJ) ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserw owa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) ryba smażona w panierce 100g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotow ane 250g kompot b/c 250ml szpinak na śmietance 200g (BIA) sos koperkowy zabiela ny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen)	kisiel z tartym jabłkiem 200g	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] 2 316,70 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 219,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 86,10 suma cukrów prostych [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 2 859,10
	Łatwostrawna Med Polonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) jajko gotow ane 1 szt (JAJ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) ryba duszona 130g ziemniaki gotow ane 250g sos koperkowy zabiela ny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml szpinak gotow any 200g (GLU Pszen)	kisiel z tartym jabłkiem 200g	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] 2 071,00 Białko ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 235,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,00 suma cukrów prostych [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 3 187,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-23 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) ryba duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	kisiel z tartym jabłkiem bez cukru 200g	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 108,00 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 226,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,20 suma cukrów prostych [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 3 137,80
2026-10-24 sobota	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo 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 gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml surówka wielowarzynna 150g sos jasny zabielany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen)	kiwi 2 szt	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] 2 255,70 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 236,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60 suma cukrów prostych [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 760,40
	Łatwostrawna 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)	Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleciną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos jasny zabielany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml marchewka z groszkiem 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] 2 162,60 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 220,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 73,50 suma cukrów prostych [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 3 312,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-24 sobota	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 gotowane 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g sos jasny zabieleny mlekiem 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] 2 111,20 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 238,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60 suma cukrów prostych [g] 22,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 3 698,70
	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	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml buraczki gotowane 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen)	gruszka 1 szt	Pieczywo 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] 2 119,50 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 258,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 suma cukrów prostych [g] 33,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 578,60
2026-10-25 niedziela	Łatwostrawna 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	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot b/c 250ml buraczki gotowane 200g	gruszka 1 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] 2 068,80 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 265,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,40 suma cukrów prostych [g] 33,60 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 b/c 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] 2 056,10 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 253,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,20 suma cukrów prostych [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 Sód [mg] 3 584,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-26 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 ptysiowym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 172,60 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 101,80 Węglowodany ogółem [g] 182,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 89,80 suma cukrów prostych [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 226,70
	Łatwostawna 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 ptysiowym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml kalafior gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 126,10 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 192,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,40 suma cukrów prostych [g] 15,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 2 551,90
	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 ogórek kiszony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos pomidorowy 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 Twaróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 1 980,70 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 177,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 88,80 suma cukrów prostych [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,60 Sód [mg] 3 161,20
2026-10-27 wtorek	Podstawowa MedPolonia		Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym 300ml (SEL) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml Colesław 150g (JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen)	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] 2 148,40 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 113,00 Węglowodany ogółem [g] 228,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 suma cukrów prostych [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 4 315,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-27 wtorek	Łatwostrawna MedPolonia	Pieczewo 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 dyniowa z groszkiem pływającym 300ml (SEL) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml marchewka gotowana 200g	jabłko 1szt	Pieczewo 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] 2 007,60 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 227,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 suma cukrów prostych [g] 20,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 3 854,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczewo 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 dyniowa z groszkiem pływającym 300ml (SEL) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) Coleslaw 150g (JAJ)	jabłko 1szt	pieczewo 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] 1 956,50 Białko ogółem [g] 76,40 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 223,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,40 suma cukrów prostych [g] 25,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 Sód [mg] 4 250,20
2026-10-28 środa	Podstawowa MedPolonia	Pieczewo 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 fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Filet z kurczaka panierowany smażony 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml brokuł gotowany 200g sos koperkowy zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen)	banan 150g	Pieczewo 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] 2 225,60 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 285,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 suma cukrów prostych [g] 26,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 3 478,10
	Łatwostrawna MedPolonia	Pieczewo 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) Filet dr got 100g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy zabieleny mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 250ml brokuł gotowany 200g	banan 1szt	Pieczewo 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] 2 011,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 76,10 Węglowodany ogółem [g] 215,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,30 suma cukrów prostych [g] 29,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 964,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-28 środa	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 салат 30g	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Filet dr got 100g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos koperkowy zabieleny mlekiem 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 салат 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 016,40 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 249,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 15,20 Błonnik pokarmowy [g] 42,20 Sód [mg] 3 654,30
	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 салат 30g	Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) szynka duszona 130g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) kompot b/c 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 Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka салат 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 454,80 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 286,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 suma cukrów prostych [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 627,60
2026-10-29 czwartek	Łatwostrawna 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 салат 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 b/c 250ml buraczki gotowane 200g	kefir 200ml (BIA)	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka салат 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 199,60 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 277,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 suma cukrów prostych [g] 34,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 428,80
	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 papryka 80g mieszanka салат 30g	Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) szynka duszona 130g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) cukinia gotowana 200g	kefir 200ml (BIA)	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtłusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka салат 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 365,90 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 112,40 Węglowodany ogółem [g] 264,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 suma cukrów prostych [g] 16,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 2 512,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-30 piątek	Podstawowa MedPolonia		Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) ser żółty 50g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	jogurt owocowy 100g	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] 2 178,40 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 202,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79,00 suma cukrów prostych [g] 18,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 746,80
	Łatwostawna 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 zabielany mlekiem 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot b/c 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] 2 006,60 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 200,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 82,00 suma cukrów prostych [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 025,00
	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 b/c 250ml sos koperkowy zabielany mlekiem 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] 2 116,00 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 196,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79,90 suma cukrów prostych [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 3 766,50
2026-10-31 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 b/c 250ml bukiet warzyw gotowany 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen)	gruszka 1 szt	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] 2 091,00 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 215,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,80 suma cukrów prostych [g] 16,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 3 168,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-10-31 sobota	Łatwostrawna Med Polonia	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 pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot b/c 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	gruszka 1 szt	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] 2 035,60 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 212,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,00 suma cukrów prostych [g] 19,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 930,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Med Polonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g	gruszka 1 szt	pieczywo 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] 2 027,70 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 210,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,80 suma cukrów prostych [g] 17,90 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 3 174,60

Oznaczenia alergenów:

BIA	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Zboża zawierające gluten ,
SKR	- Skorupiaki i pochodne,
GLU Pszen	- Gluten Pszen,
JAJ	- Jaja kurze,
JAJ	- Jaja i pochodne,
RYB	- Ryby i pochodne,
MIE	- Mięso wołowe,
MIE	- Mięso wieprzowe,
OZI	- Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ	- Soja i pochodne,
ORZ	- Orzechy ziemne,
ORZ	- Orzechy archaidowe,
MLE	- Mleko i pochodne,
ORZ	- Orzechy,
ORZ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
SEL	- Seler i pochodne,
GOR	- Gorczyca i pochodne,
DWU	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SEZ	- Nasiona sezamu i pochodne,
SO2	- Dwutlenek siarki, siarczyny,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
ŁUB	- Łubin i pochodne,
MCK	- Mięczaki i pochodne,
SOJ	- Soja,
ROŚ	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,