

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-01 piątek	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Botwinka 200ml ( <b>BIA</b> ) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty kiszanej 150g sos cytrynowy gotowany 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )	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 konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )	Energia [kcal] 2 117,90 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 98,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 237,30 Węglowodany ogółem [g] 43,20 suma cukrów prostych [g] 41,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 767,60
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Botwinka 200ml ( <b>BIA</b> ) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g sos cytrynowy gotowany 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) kompot 250ml szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> )	jabłko 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 1 883,50 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 64,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 237,60 Węglowodany ogółem [g] 35,30 suma cukrów prostych [g] 38,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 783,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Botwinka 200ml ( <b>BIA</b> ) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos cytrynowy gotowany 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) Surówka z kapusty kiszanej 150g	jabłko 1szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )	Energia [kcal] 2 054,50 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 99,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 232,80 Węglowodany ogółem [g] 43,20 suma cukrów prostych [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 3 773,20
2026-05-02 sobota	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml brokuł gotowany 200g sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )	banan 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 098,70 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 89,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 226,70 Węglowodany ogółem [g] 63,80 suma cukrów prostych [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 947,40
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	banan 1szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 043,30 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 224,30 Węglowodany ogółem [g] 62,00 suma cukrów prostych [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 709,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-02 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> ) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) brokuł gotowany 200g	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 011,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 200,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 72,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,30 <b>Sód [mg]</b> 2 966,70
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) szynka duszona 130g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml kapusta modra gotowana 200g sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )	gruszka 1 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 356,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 270,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 50,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,00 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,10 <b>Sód [mg]</b> 3 054,20
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) szynka duszona 130g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) kompot 250ml buraczki gotowane 200g	gruszka 1 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 270,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 272,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 42,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,40 <b>Sód [mg]</b> 2 921,80
2026-05-03 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) szynka duszona 130g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) buraczki gotowane 200g	gruszka 1 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 150,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 262,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 49,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,50 <b>Sód [mg]</b> 3 103,40

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-04 poniedziałek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> ) Gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 150/100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml	jabłko 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 123,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 240,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 58,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,30 <b>Sód [mg]</b> 3 836,80
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> ) pulpet mięsno ryżowy 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml kalafior gotowany 200g	jabłko 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 1 882,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 252,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 45,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 28,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,90 <b>Sód [mg]</b> 2 886,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> ) Gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 150/100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml	jabłko 1szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 060,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 235,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 58,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 27,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,50 <b>Sód [mg]</b> 3 842,50
2026-05-05 wtorek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Krem pieczarkowy z groszkiem ptyśowym 300ml pierogi ruskie 300g ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ) kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> ) kompot 250ml	banan 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 270,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,50 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 225,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 82,40 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,00 <b>Sód [mg]</b> 2 989,00

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-05 wtorek	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Zupa krem z cukinii 300ml pierogi ruskie 300g ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ) kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	banan 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal] 2 168,90</b> <b>Białko ogółem [g] 87,30</b> <b>Tłuszcz [g] 101,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 235,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 54,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,70</b> <b>Sód [mg] 2 103,10</b>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	Krem pieczarkowy z groszkiem ptyśowym 300ml pierogi ruskie 300g ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ) kompot 250ml kapusta kiszona gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> )	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal] 2 026,50</b> <b>Białko ogółem [g] 83,30</b> <b>Tłuszcz [g] 90,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 194,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 93,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,30</b> <b>Sód [mg] 2 926,00</b>
2026-05-06 środa	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml ( <b>SEL</b> ) pulpet drobiowy z zieloną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos śmietankowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	<b>Energia [kcal] 2 026,70</b> <b>Białko ogółem [g] 100,30</b> <b>Tłuszcz [g] 91,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 200,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 65,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 25,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,30</b> <b>Sód [mg] 4 612,20</b>
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SEL, GOR</b> ) pulpet drobiowy z zieloną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g sos śmietankowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal] 1 980,10</b> <b>Białko ogółem [g] 101,10</b> <b>Tłuszcz [g] 80,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 226,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 41,40</b> <b>suma cukrów prostych [g] 23,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,10</b> <b>Sód [mg] 3 362,30</b>

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-06 środa	Z ograniczeniem ilości przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml ( <b>SEL</b> ) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos śmietankowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) brokuł gotowany 200g	mus owocowy 1szt	pieczywo 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 konserw owa 80g	<b>Energia [kcal]</b> 1 963,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 196,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 65,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,50 <b>Sód [mg]</b> 4 618,00
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ogórkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) kotlet schabowy panierowany smażony 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	jogurt owocowy 100g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 165,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 211,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 94,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 29,80 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,40 <b>Sód [mg]</b> 3 127,70
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	jogurt owocowy 100g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 065,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 238,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 39,80 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 33,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,70 <b>Sód [mg]</b> 2 941,50
2026-05-07 czwartek	Z ograniczeniem ilości przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ogórkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) bukiet warzyw gotowany 200g	Jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> )	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	<b>Energia [kcal]</b> 2 108,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 207,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 81,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,20 <b>Sód [mg]</b> 3 080,80

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-08 piątek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane psz enno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka konserw owa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Zupa ziemniaczana na wędzonce 300ml ( <b>ME, SEL</b> ) ryba smażona w panierce 100g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty kiszanej 150g sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )	kisiel z tartym jabłkiem 200g	Pieczywo mieszane psz enno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 430,60 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 114,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 252,60 Węglowodany ogółem [g] 61,30 suma cukrów prostych [g] 58,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 3 059,90
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane psz enno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) serek wiejski 100g pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Zupa ziemniaczana na wędzonce 300ml ( <b>ME, SEL</b> ) ryba duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	kisiel z tartym jabłkiem 200g	Pieczywo mieszane psz enno-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] 2 113,70 Białko ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 95,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 252,40 Węglowodany ogółem [g] 42,60 suma cukrów prostych [g] 56,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 033,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g papryka konserw owa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Zupa ziemniaczana na wędzonce 300ml ( <b>ME, SEL</b> ) ryba duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) Surówka z kapusty kiszanej 150g	kisiel z tartym jabłkiem bez cukru 200g	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 151,60 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 104,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 247,10 Węglowodany ogółem [g] 50,80 suma cukrów prostych [g] 59,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Sód [mg] 3 264,60
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane psz enno-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 konserw owa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g ( <b>JAJ</b> )	Barszcz biały 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml surówka wielowarzywna 150g sos jasny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )	kiwi 2 szt	Pieczywo mieszane psz enno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )	Energia [kcal] 2 292,20 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 108,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 245,30 Węglowodany ogółem [g] 60,60 suma cukrów prostych [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 760,50

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-09 sobota	Lekkostrawna MiedPolonia	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> )	Barszcz biały 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) pulpet drobiowy z zieleńką gotowaną 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g sos jasny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) kompot 250ml marchewka z groszkiem 200g	kiwi 2 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 199,10 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 94,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 229,80 Węglowodany ogółem [g] 73,50 suma cukrów prostych [g] 27,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 3 312,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MiedPolonia	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	Barszcz biały 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ) pulpet drobiowy z zieleńką gotowaną 130g ( <b>GLU Pszen</b> ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) surówka wielowarzywna 150g sos jasny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> )	Energia [kcal] 2 147,70 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 96,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 247,20 Węglowodany ogółem [g] 60,60 suma cukrów prostych [g] 32,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 3 698,80
2026-05-10 niedziela	Podstawowa MiedPolonia	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	Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml buraczki gotowane 200g sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )	gruszka 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 papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 155,90 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 77,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 267,30 Węglowodany ogółem [g] 49,20 suma cukrów prostych [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 3 578,60
	Lekkostrawna MiedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) Tw aróg półtusty 100g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) kompot 250ml buraczki gotowane 200g	gruszka 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] 2 105,20 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 69,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 274,60 Węglowodany ogółem [g] 37,40 suma cukrów prostych [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 756,90

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-10 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka 50g ( <b>BIA, SOJ</b> ) ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g ( <b>GOR</b> ) mieszanka sałat 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ) buraczki gotowane 200g	gruszka 1 szt	pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ) masło extra 20g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	<b>Energia [kcal] 2 092,50</b> <b>Białko ogółem [g] 110,20</b> <b>Tłuszcz [g] 78,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 262,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 49,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,30</b> <b>Sód [mg] 3 584,30</b>

### **Oznaczenia alergenów:**

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