

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-11 sobota	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka smażona 150g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	jogurt owocowy 100g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 280,70 Białko ogółem [g] 117,00 Tłuszcz [g] 101,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 240,20 Węglowodany ogółem [g] 47,10 suma cukrów prostych [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 581,90
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka smażona 150g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	jogurt owocowy 100g	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] 2 260,50 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 100,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 244,20 Węglowodany ogółem [g] 39,50 suma cukrów prostych [g] 29,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 3 108,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka smażona 150g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 217,30 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 102,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 234,00 Węglowodany ogółem [g] 47,40 suma cukrów prostych [g] 33,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 Sód [mg] 3 602,10
2026-04-12 niedziela	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) kluski śląskie gotowane 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml kapusta modra gotowana 150g kompot 250ml	gruszka 1 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] 2 355,50 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 95,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 297,80 Węglowodany ogółem [g] 48,10 suma cukrów prostych [g] 57,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 822,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-12 niedziela	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) kluski śląskie gotowane 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	gruszka 1 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa a 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 258,80 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 95,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 270,00 Węglowodany ogółem [g] 43,00 suma cukrów prostych [g] 27,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 359,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) kluski śląskie gotowane 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml kapusta modra gotowana 150g	gruszka 1 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa a 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 250,40 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 95,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 282,70 Węglowodany ogółem [g] 48,10 suma cukrów prostych [g] 48,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 2 827,60
2026-04-13 poniedziałek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) Goląbek gotowany w sosie pomidorowym 150/100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml	jabłko 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa a 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 227,10 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 108,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 241,00 Węglowodany ogółem [g] 55,50 suma cukrów prostych [g] 26,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 647,50
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) pulpet mięsno ryżowy 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml kalanior gotowany 200g	jabłko 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa a 50g Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 045,20 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 74,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 250,60 Węglowodany ogółem [g] 46,70 suma cukrów prostych [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 2 742,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-13 poniedziałek	Z ograniczeniem ilości przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) Gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 150/100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml	jabłko 1szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 163,80 Białko ogółem [g] 80,00 Tłuszcz [g] 108,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 236,50 Węglowodany ogółem [g] 55,50 suma cukrów prostych [g] 27,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Sód [mg] 3 653,30
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Krem pieczarkowy z groszkiem ptyśowym 300ml pierogi ruskie 300g (BIA, GLU Pszen, JAJ) kapusta kiszona gotowana 200g (GLU Pszen) kompot 250ml	banan 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 270,60 Białko ogółem [g] 87,60 Tłuszcz [g] 104,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 225,00 Węglowodany ogółem [g] 82,40 suma cukrów prostych [g] 46,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 989,00
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z cukinii 300ml pierogi ruskie 300g (BIA, GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	banan 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 168,90 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 101,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 235,50 Węglowodany ogółem [g] 54,10 suma cukrów prostych [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 103,10
2026-04-14 wtorek	Z ograniczeniem ilości przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g	Krem pieczarkowy z groszkiem ptyśowym 300ml pierogi ruskie 300g (BIA, GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml kapusta kiszona gotowana 200g (GLU Pszen)	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 026,50 Białko ogółem [g] 83,30 Tłuszcz [g] 90,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 194,80 Węglowodany ogółem [g] 93,80 suma cukrów prostych [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Sód [mg] 2 926,00

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-15 środa	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa meksykańska 300ml (SEL) pulpet drobiowy z zieloną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) cukinia gotowana 200g	pomarańcza 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 160,80 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 103,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 212,10 Węglowodany ogółem [g] 66,00 suma cukrów prostych [g] 28,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 4 435,00
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa 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 250ml cukinia gotowana 200g	pomarańcza 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 116,00 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 94,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 226,60 Węglowodany ogółem [g] 54,00 suma cukrów prostych [g] 27,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 513,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml (SEL) pulpet drobiowy z zieloną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) cukinia gotowana 200g	pomarańcza 1szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 015,70 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 90,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 189,00 Węglowodany ogółem [g] 83,50 suma cukrów prostych [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 4 404,20
2026-04-16 czwartek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml kalefior gotowany 200g	jogurt owocowy 100g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 083,40 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 78,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 209,20 Węglowodany ogółem [g] 93,50 suma cukrów prostych [g] 28,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 3 103,30
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml kalefior gotowany 200g	jogurt owocowy 100g	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] 1 983,00 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 71,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 236,00 Węglowodany ogółem [g] 39,10 suma cukrów prostych [g] 32,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 917,10

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-16 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g papryka 80g mieszanka sałat 30g	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) kalaflor gotowany 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] 2 026,70 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 81,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 205,40 Węglowodany ogółem [g] 80,20 suma cukrów prostych [g] 28,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 3 056,40
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-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 kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba smażona w panierce 100g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty kiszzonej 150g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	kisiel z tartym jabłkiem 200g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 393,30 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 102,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 238,90 Węglowodany ogółem [g] 89,60 suma cukrów prostych [g] 59,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 3 534,80
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo 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 majonez 20g (JAJ)	Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	kisiel z tartym jabłkiem 200g	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] 2 063,90 Białko ogółem [g] 79,40 Tłuszcz [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 244,80 Węglowodany ogółem [g] 70,50 suma cukrów prostych [g] 57,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 526,70
2026-04-17 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 kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty kiszzonej 150g	kisiel z tartym jabłkiem bez cukru 200g	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 114,30 Białko ogółem [g] 80,10 Tłuszcz [g] 92,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 233,40 Węglowodany ogółem [g] 79,10 suma cukrów prostych [g] 61,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 Sód [mg] 3 739,50

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-18 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 zieleniną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml surówka wielowarzywna 150g sos jasny 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] 2 243,00 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 103,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 250,70 Węglowodany ogółem [g] 54,70 suma cukrów prostych [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 3 753,60
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleniną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 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] 2 150,00 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 90,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 235,20 Węglowodany ogółem [g] 67,60 suma cukrów prostych [g] 27,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 3 306,00
	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 zieleniną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen)	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 098,50 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 91,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 252,60 Węglowodany ogółem [g] 54,70 suma cukrów prostych [g] 32,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 3 691,90
2026-04-19 niedziela	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g rzodkiewka 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml buraczki gotowane 200g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen)	gruszka 1 szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 302,60 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 96,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 265,80 Węglowodany ogółem [g] 46,60 suma cukrów prostych [g] 37,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 3 155,70
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml buraczki gotowane 200g	gruszka 1 szt	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] 2 239,10 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 88,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 272,30 Węglowodany ogółem [g] 38,60 suma cukrów prostych [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 2 915,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-19 niedziela	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 rzodkiewka 80g mieszanka sałat 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser żółty 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 078,50 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 83,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 238,90 Węglowodany ogółem [g] 58,00 suma cukrów prostych [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 3 090,70
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek kiszony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem pływającym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ) sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	serek homogenizowany owocowy 200g (BIA)	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 712,90 Białko ogółem [g] 138,70 Tłuszcz [g] 123,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 249,10 Węglowodany ogółem [g] 87,50 suma cukrów prostych [g] 80,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 3 363,10
2026-04-20 poniedziałek	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek zielony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem pływającym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml kalefior gotowany 200g	serek homogenizowany owocowy 200g (BIA)	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Tw aróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 465,00 Białko ogółem [g] 140,10 Tłuszcz [g] 103,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 233,40 Węglowodany ogółem [g] 82,50 suma cukrów prostych [g] 59,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 2 616,80

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 80g ogórek kiszony 80g mieszanka sałat 30g	Zupa krem z zielonego grozdku z groszkiem płynowym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ)	kefir 200ml (BIA)	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 264,50 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 104,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 216,40 Węglowodany ogółem [g] 83,50 suma cukrów prostych [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 Sód [mg] 3 267,00

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,