

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-11 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 kiszony 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptyśowym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g 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] 2 511,40 Białko ogółem [g] 138,50 Tłuszcz [g] 108,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 223,20 Węglowodany ogółem [g] 93,90 suma cukrów prostych [g] 59,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Sód [mg] 3 291,60
	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)	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptyśowym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml kalafior 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
	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 ptyśowym 300ml (BIA) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g	kefir 200ml (BIA)	pieczywo 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] 2 063,00 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 89,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 190,50 Węglowodany ogółem [g] 89,90 suma cukrów prostych [g] 31,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,60 Sód [mg] 3 195,50
2026-05-12 wtorek	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 serowa z grzankami 300ml (BIA, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	jabłko 1szt	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 303,40 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 122,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 225,70 Węglowodany ogółem [g] 50,90 suma cukrów prostych [g] 27,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 4 130,50

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-12 wtorek	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 serowa z grzankami 300ml (BIA, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml bukiet warzyw gotowany 200g	jabłko 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] 2 240,10 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 113,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 225,40 Węglowodany ogółem [g] 45,10 suma cukrów prostych [g] 27,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 620,20
	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 serowa z grzankami 300ml (BIA, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem 100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g	jabłko 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] 2 099,40 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 107,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 220,80 Węglowodany ogółem [g] 52,00 suma cukrów prostych [g] 29,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 Sód [mg] 4 053,30
2026-05-13 środa	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml (SEL) Filet z kurczaka panierowany smażony 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml brokuł gotowany 200g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen)	truskawki 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] 2 126,40 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 94,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 218,00 Węglowodany ogółem [g] 69,70 suma cukrów prostych [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 4 371,20
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczywo 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 drobiowy 100g ziemniaki gotowane 250g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	truskawki 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] 2 011,70 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 78,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 199,50 Węglowodany ogółem [g] 88,20 suma cukrów prostych [g] 29,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 3 667,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-13 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 konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa meksykańska 300ml (SEL) Filet drobiowy 100g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) brokuł gotowany 200g	truskawki 200g	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 042,40 Białko ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 97,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 192,20 Węglowodany ogółem [g] 74,50 suma cukrów prostych [g] 26,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,30 Sód [mg] 4 566,00
	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 sałat 30g	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) szynka duszona 130g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) kompot 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 Twaróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 491,30 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 107,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 295,20 Węglowodany ogółem [g] 48,00 suma cukrów prostych [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 627,70
	Lekkostrawna 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 sałat 30g	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) szynka duszona 130g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml buraczki gotowane 200g	kefir 200ml (BIA)	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 236,10 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 82,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 286,80 Węglowodany ogółem [g] 42,10 suma cukrów prostych [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 428,90
2026-05-14 czwartek	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 sałat 30g	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) szynka duszona 130g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) cukinia gotowana 200g	kefir 200ml (BIA)	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 402,30 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 112,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 273,50 Węglowodany ogółem [g] 48,40 suma cukrów prostych [g] 26,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 2 512,50
	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 sałat 30g	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) szynka duszona 130g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) cukinia gotowana 200g	kefir 200ml (BIA)	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g Twaróg półtusty 100g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 402,30 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 112,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 273,50 Węglowodany ogółem [g] 48,40 suma cukrów prostych [g] 26,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 2 512,50

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-15 piątek	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo 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 250ml szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen)	jogurt owocowy 100g	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 217,90 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 98,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 216,40 Węglowodany ogółem [g] 78,00 suma cukrów prostych [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 743,50
	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	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) kompot 250ml szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	jogurt owocowy 100g	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] 2 046,10 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 68,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 214,40 Węglowodany ogółem [g] 81,00 suma cukrów prostych [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 021,60
	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 250ml sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen)	Jogurt naturalny 100g (BIA)	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 155,50 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 99,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 210,10 Węglowodany ogółem [g] 78,90 suma cukrów prostych [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 3 763,10
	Podstawowa MedPolonia	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g ryż gotowany na sypko 200g kompot 250ml Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen)	biskopki 50g (BIA, GLU Pszen)	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] 2 297,10 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 93,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 244,50 Węglowodany ogółem [g] 76,90 suma cukrów prostych [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 785,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-16 sobota	Lekkostrawna 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 brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g ryż gotowany na sypko 200g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml kalefior gotowany 200g	biskopki 50g (BIA, GLU Pszen)	Pieczyno 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] 2 206,10 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 80,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 249,80 Węglowodany ogółem [g] 67,30 suma cukrów prostych [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 2 572,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g ryż brązowy gotowany 200g kompot 250ml sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g	biskopki 50g (BIA, GLU Pszen)	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] 2 214,00 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 95,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 238,10 Węglowodany ogółem [g] 77,20 suma cukrów prostych [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 2 795,10
2026-05-17 niedziela	Podstawowa MedPolonia	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z białej kapusty 150g	kiwi 2 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 137,60 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 86,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 241,20 Węglowodany ogółem [g] 72,60 suma cukrów prostych [g] 29,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 744,40
	Lekkostrawna MedPolonia	Pieczyno 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 ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml cukinia gotowana 200g	kiwi 2 szt	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek zielony 80g	Energia [kcal] 2 053,40 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 75,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 236,70 Węglowodany ogółem [g] 51,10 suma cukrów prostych [g] 26,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 854,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-17 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów MedPolonia	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka 50g (BIA, SOJ) ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z białej kapusty 150g	kiwi 2 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 081,00 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 88,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 239,30 Węglowodany ogółem [g] 59,00 suma cukrów prostych [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 3 683,20
	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)	Krupnik z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pierogi z serem 300g (BIA, GLU, GLU Pszen) 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 papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 316,60 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 106,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 268,40 Węglowodany ogółem [g] 54,00 suma cukrów prostych [g] 52,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 131,50
	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)	Krupnik z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pierogi z serem 300g (BIA, GLU, GLU Pszen) kompot 250ml	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] 2 253,30 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 96,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 268,10 Węglowodany ogółem [g] 48,20 suma cukrów prostych [g] 51,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 2 621,20
2026-05-18 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 konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Krupnik z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pierogi z serem 300g (BIA, GLU, GLU Pszen) kompot 250ml	gruszka 1 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 253,30 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 106,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 264,00 Węglowodany ogółem [g] 54,00 suma cukrów prostych [g] 53,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 137,30
	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 majonez 20g (JAJ)	Krupnik z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pierogi z serem 300g (BIA, GLU, GLU Pszen) kompot 250ml	gruszka 1 szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 253,30 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 106,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 264,00 Węglowodany ogółem [g] 54,00 suma cukrów prostych [g] 53,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 137,30

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-19 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 papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty kiszzonej 150g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen)	arbuz 300g	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g serek wiejski 100g pomidor 80g mieszanka sałat 30g ogórek konserwowy 80g (GOR)	Energia [kcal] 2 255,80 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 102,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 196,90 Węglowodany ogółem [g] 101,90 suma cukrów prostych [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 4 018,50
	Lekkostrawna 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 kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml brokuł gotowany 200g	arbuz 300g	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] 2 234,70 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 102,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 197,30 Węglowodany ogółem [g] 94,30 suma cukrów prostych [g] 29,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 3 263,90
	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 papryka konserwowa 80g mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty kiszzonej 150g	arbuz 300g	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] 2 192,40 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 103,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 192,50 Węglowodany ogółem [g] 101,90 suma cukrów prostych [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 Sód [mg] 4 024,30
2026-05-20 środa	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 z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Surówka z kapusty miodrej (czerwonej) 150g Sos chrzanowy 100ml (BIA, GLU Pszen)	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] 2 264,50 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 97,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 242,90 Węglowodany ogółem [g] 73,80 suma cukrów prostych [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 471,80

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-20, środa	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 fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleniną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kompot 250ml kalefior gotowany 200g	mus owocowy 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] 2 151,60 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 86,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 231,10 Węglowodany ogółem [g] 67,40 suma cukrów prostych [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 304,00
	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 ogórek konserwowy 80g (GOR) mieszanka sałat 30g majonez 20g (JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleniną gotowaną 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml Sos chrzanowy 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g	mus owocowy 1szt	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 20g (BIA) szynka drobiowa 50g ser tostowy 50g (BIA) pomidor 80g mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 80g	Energia [kcal] 2 146,60 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 97,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 222,50 Węglowodany ogółem [g] 79,10 suma cukrów prostych [g] 50,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sód [mg] 3 404,40

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,