

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-01 piątek	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 50g mus jabłkowy 30g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g ogórek zielony 50g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 1 994,60 Białko ogółem [g] 83,50 Tłuszcz [g] 61,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 296,10 Węglowodany ogółem [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 84,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 772,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 50g pomidor 50g	biszkopty bez cukru 30g	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 036,00 Białko ogółem [g] 74,80 Tłuszcz [g] 70,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 272,80 Węglowodany ogółem [g] 62,10 suma cukrów prostych [g] 76,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,20 Sód [mg] 2 915,60
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 50g mus jabłkowy 30g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 078,10 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 69,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 263,70 Węglowodany ogółem [g] 62,50 suma cukrów prostych [g] 84,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 2 727,40

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g brokuł gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 243,70 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 75,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 288,70 Węglowodany ogółem [g] 54,70 suma cukrów prostych [g] 59,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 2 337,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ryż brązowy gotowany 200g brokuł gotowany 200g kompot 250ml	kisiel cytrynowy bez cukru 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 033,20 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 73,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 268,40 Węglowodany ogółem [g] 52,80 suma cukrów prostych [g] 72,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,80 Sód [mg] 2 292,20
	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g brokuł gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 209,20 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 71,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 290,30 Węglowodany ogółem [g] 54,40 suma cukrów prostych [g] 59,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 149,40

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) serdelki 70g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser żółty 40g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 284,50 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 96,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 283,60 Węglowodany ogółem [g] 46,10 suma cukrów prostych [g] 76,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 3 129,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) serdelki 70g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Rosół czysty 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot 250ml	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 344,40 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 95,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 311,20 Węglowodany ogółem [g] 42,30 suma cukrów prostych [g] 90,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 Sód [mg] 3 392,00
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) serdelki 70g ketchup 20g sałatka z pomidora i mixem sałat 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 162,30 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 83,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 296,80 Węglowodany ogółem [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 78,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 316,30
2026-05-04 poniedziałek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 252,90 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 74,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 325,10 Węglowodany ogółem [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 68,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 153,60

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-04 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	jabłko 1szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g kompot b/c 250ml	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 220,50 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 72,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 337,80 Węglowodany ogółem [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 58,80 Błonnik pokarmowy [g] 43,20 Sód [mg] 3 238,30
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2169,40 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 66,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 320,10 Węglowodany ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 68,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 685,70
2026-05-05 wtorek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g ser biały 40g (BIA)		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopočka 40g (SOJ) ser żółty 30g (BIA) papryka 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2433,40 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 80,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 340,10 Węglowodany ogółem [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 98,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 2 571,10

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g ser biały 40g (BIA)	wafle ryżowe 30g	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g serek waniliowy bez cukru 120g (BIA) sos truskawkowy bez cukru 150ml kompot b/c 250ml	jabłko 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 70g twarożek 30g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 419,10 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 71,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 365,30 Węglowodany ogółem [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 95,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 009,10
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtusty 40g (BIA)		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) papryka 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 343,20 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 340,10 Węglowodany ogółem [g] 30,30 suma cukrów prostych [g] 98,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 2 338,60
2026-05-06 środa	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka konserwowego z zieleniną 70g (DWU, GOR)		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) papryka konserwowa 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 325,80 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 83,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 324,90 Węglowodany ogółem [g] 34,50 suma cukrów prostych [g] 76,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 4 612,90

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-06 środa	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka konserwowego z zieleniną 70g (DWU, GOR)	wafle ryżowe 30g	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z białej kapusty 150g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	jabłko 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa z majrankiem 40g papryka konserwowa 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 173,30 Białko ogółem [g] 76,30 Tłuszcz [g] 81,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 304,30 Węglowodany ogółem [g] 41,70 suma cukrów prostych [g] 57,70 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 4 404,10
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) masło extra 15g (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 185,40 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 79,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 302,30 Węglowodany ogółem [g] 36,20 suma cukrów prostych [g] 69,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 3 018,80
2026-05-07 czwartek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka lukusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 211,70 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 69,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 278,60 Węglowodany ogółem [g] 71,90 suma cukrów prostych [g] 73,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 2 742,60

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-07 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g seler gotowany 200g (SEL) kompot 250ml	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jablko 1szt	Energia [kcal] 2 028,20 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 66,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 270,50 Węglowodany ogółem [g] 69,10 suma cukrów prostych [g] 67,00 Błonnik pokarmowy [g] 51,70 Sód [mg] 3 450,00
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jablko 1szt	Energia [kcal] 2 194,00 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,40 Węglowodany ogółem [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 75,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 2 515,10
2026-05-08 piątek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet rybny smażony 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszonej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 293,00 Białko ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 81,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 331,30 Węglowodany ogółem [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 88,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 178,90

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-08 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g	gruszka 1 szt	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszonej 150g brokuł gotowany 200g kompot 250ml	galaretko 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 233,90 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 61,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 342,20 Węglowodany ogółem [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 90,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,60 Sód [mg] 3 294,50
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 50g mus jabłkowy 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 236,90 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 46,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 375,10 Węglowodany ogółem [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 106,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 499,10
2026-05-09 sobota	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana z groszkiem 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 366,00 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 75,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,70 Węglowodany ogółem [g] 54,10 suma cukrów prostych [g] 73,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 2 900,10

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) połudw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)	jabłko 1szt	Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g seler gotowany 200g (SEL) kompot b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 076,70 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 81,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 229,80 Węglowodany ogółem [g] 87,90 suma cukrów prostych [g] 61,90 Błonnik pokarmowy [g] 47,70 Sód [mg] 2 644,00
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) połudw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana z groszkiem 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 366,10 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 75,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,90 Węglowodany ogółem [g] 54,10 suma cukrów prostych [g] 73,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Sód [mg] 2 897,20
2026-05-10 niedziela	Podstawowa	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Kiełbasa śląska na ciepło 60g musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa wieprzowa smażona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 202,40 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 89,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 276,30 Węglowodany ogółem [g] 49,40 suma cukrów prostych [g] 91,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 826,40

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-10 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Kiełbasa śląska na ciepło 60g musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Rosół czysty 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g gruszka 1 szt kompot 250ml	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 364,60 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 88,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 341,00 Węglowodany ogółem [g] 39,60 suma cukrów prostych [g] 89,10 Błonnik pokarmowy [g] 41,50 Sód [mg] 3 141,10
	Lekkostrawna	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 188,20 Białko ogółem [g] 75,00 Tłuszcz [g] 90,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 301,20 Węglowodany ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 92,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 689,20

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,
MIEŃ	- Mięso wołowe,
MIEŃ	- 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,
MIEŃ	- 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,