

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-11 sobota	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) kurczak po królewsku 40g sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	jablko 1szt	Energia [kcal] 2 429,80 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 346,90 Węglowodany ogółem [g] 52,90 suma cukrów prostych [g] 85,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 4 587,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż brązowy gotowany 200g brokuł gotowany 200g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml	kisiel cytrynowy bez cukru 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	jablko 1szt	Energia [kcal] 2 229,30 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 73,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 333,30 Węglowodany ogółem [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 79,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,40 Sód [mg] 4 552,50
	Lekkostrawna	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) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, 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) połudw ica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g	jablko 1szt	Energia [kcal] 2 173,30 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 63,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 325,30 Węglowodany ogółem [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 748,20

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	Podstawowa	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) serdelki 60g ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza gryczana gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw 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 zielonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 394,80 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 95,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 250,20 Węglowodany ogółem [g] 98,00 suma cukrów prostych [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 155,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao b/c 250ml (BIA) serdelki 60g ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g	kiwi 1szt	Rosół czysty 300ml (SEL, GOR) pulpeciki drobiowe duszone 2x65g (GLU Pszen, JAJ) sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza gryczana gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 147,60 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 91,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 189,80 Węglowodany ogółem [g] 117,90 suma cukrów prostych [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 39,70 Sód [mg] 2 191,50
	Lekkostrawna	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) serdelki 60g ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) pulpeciki drobiowe duszone 2x65g (GLU Pszen, JAJ) sos pomidorowy 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) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 189,60 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 302,10 Węglowodany ogółem [g] 34,40 suma cukrów prostych [g] 55,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 2 492,40

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-13 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 lukusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa pomidorow a z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (BIA, 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) szynka mielona 40g (BIA, SOJ) ogórek zielony 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 091,00 Białko ogółem [g] 68,80 Tłuszcz [g] 72,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 277,40 Węglowodany ogółem [g] 62,90 suma cukrów prostych [g] 81,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 650,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka lukusowa 40g sałatka z pomidora 70g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa pomidorow a z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (BIA, GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g kompot b/c 250ml	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g ogórek zielony 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 105,80 Białko ogółem [g] 82,60 Tłuszcz [g] 77,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 265,90 Węglowodany ogółem [g] 63,40 suma cukrów prostych [g] 75,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 3 220,70
	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 lukusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa pomidorow a z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (BIA, 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) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 009,40 Białko ogółem [g] 69,50 Tłuszcz [g] 62,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 277,20 Węglowodany ogółem [g] 59,50 suma cukrów prostych [g] 81,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 604,20

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-14 wtorek	Podstawowa	Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż gotowany na sypko 200g 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	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 227,40 Białko ogółem [g] 64,70 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 330,60 Węglowodany ogółem [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 85,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 Sód [mg] 2 883,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż brązowy gotowany 200g kompot 250ml	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 034,60 Białko ogółem [g] 58,10 Tłuszcz [g] 72,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 321,50 Węglowodany ogółem [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 91,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 2 745,80
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż gotowany na sypko 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 143,90 Białko ogółem [g] 65,00 Tłuszcz [g] 72,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 325,60 Węglowodany ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 84,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 Sód [mg] 2 415,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 środa	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) pulpet drobiowy z zielenią gotowany 130g (GLU Pszen) sos śmietankowy 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) poledwica drobiowa z majrankiem 40g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 000,00 Białko ogółem [g] 82,40 Tłuszcz [g] 65,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 287,50 Węglowodany ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 3 827,10
	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) pulpet drobiowy z zielenią gotowany 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z białej kapusty 150g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa z majrankiem 40g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 1 922,80 Białko ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 75,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 239,80 Węglowodany ogółem [g] 56,20 suma cukrów prostych [g] 51,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 Sód [mg] 3 748,80
	Lekkostrawna	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) pulpet drobiowy z zielenią gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa z majrankiem 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 1 975,40 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 64,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 281,10 Węglowodany ogółem [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 52,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 442,40

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek	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		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, 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) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 443,40 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 76,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 357,60 Węglowodany ogółem [g] 34,70 suma cukrów prostych [g] 102,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 2 231,10
	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 Twaróg półtusty 40g (BIA)	wafle ryżowe 30g	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g serek waniliowy bez cukru 120g (BIA) sos truskawkowy bez cukru 150ml kompot b/c 250ml	kanapka z wędliną i ogórkiem 1 szt (BIA, GLU Pszen, JAJ)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 643,10 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 82,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 390,20 Węglowodany ogółem [g] 42,20 suma cukrów prostych [g] 96,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 072,60
	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 jarzy nowa 300ml (BIA, 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) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 462,20 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 361,10 Węglowodany ogółem [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 104,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 2 248,30

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-17 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 z soczewicy czerwonej 60g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 70g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba smażona 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 167,30 Białko ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 85,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 263,40 Węglowodany ogółem [g] 61,50 suma cukrów prostych [g] 68,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 3 530,70
	Zogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 60g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 70g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml ryba gotowana 130g	sok pomidorowy 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 018,70 Białko ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 81,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 254,90 Węglowodany ogółem [g] 60,10 suma cukrów prostych [g] 56,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 Sód [mg] 4 154,80
	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) pasta selerowa 60g (SEL) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 012,50 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 82,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 210,50 Węglowodany ogółem [g] 68,80 suma cukrów prostych [g] 56,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 2 625,60

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-18 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) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g		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 40g (SOJ) pomidor 50g mus jabłkowy 30g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 518,10 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 83,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 340,40 Węglowodany ogółem [g] 54,70 suma cukrów prostych [g] 94,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 3 102,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g	gruszka 1 szt	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	galaretka 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g ogórek zielony 30g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 079,60 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 78,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 294,90 Węglowodany ogółem [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 80,30 Błonnik pokarmowy [g] 48,00 Sód [mg] 2 826,30
	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) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		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 40g (SOJ) pomidor 50g mus jabłkowy 30g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 518,20 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 83,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 340,50 Węglowodany ogółem [g] 54,70 suma cukrów prostych [g] 94,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 3 100,10

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-19 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		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g 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 śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2147,50 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 78,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 253,40 Węglowodany ogółem [g] 57,60 suma cukrów prostych [g] 75,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 208,70
	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	jabłko 1szt	Rosół czysty 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g jabłko 1szt kompot 250ml	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) papryka konserwowa 50g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2184,40 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 71,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 303,30 Węglowodany ogółem [g] 44,40 suma cukrów prostych [g] 76,70 Błonnik pokarmowy [g] 41,00 Sód [mg] 3 731,80
	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 70g		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml	sok warzywny 200ml	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] 2164,80 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 79,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 286,70 Węglowodany ogółem [g] 35,90 suma cukrów prostych [g] 80,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 452,60
2026-04-20 poniedziałek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) 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] 2063,20 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 63,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 278,40 Węglowodany ogółem [g] 50,70 suma cukrów prostych [g] 82,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 2 304,90

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kompot b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2001,50 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 63,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 282,20 Węglowodany ogółem [g] 50,10 suma cukrów prostych [g] 71,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 1 947,60
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą gryczaną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) 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] 2068,70 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 63,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 282,00 Węglowodany ogółem [g] 50,20 suma cukrów prostych [g] 80,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 Sód [mg] 2 285,10

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,