



# Jadłospis Ludwikowo/Poznań

## 22.04.2024 poniedziałek

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 (1,7) Masło 15 (7) Chleb baltonowski –kroj 110 (1)  Polędwica z warzywami 50 g , marmolada 25g rzodkiewka 50,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 (1,7) Masło 15 (7) Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Polędwica z warzywami 50 g marmolada 25, jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 (1,7) Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1) Polędwica z warzywami 50 g rzodkiewka 50, sałata 30	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 (1,7) Masło 15 (7) Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Polędwica z warzywami 50 g g twarożek 30 jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 (1,7) Masło 15 (7) Kawiorek 110 g (1) (pszenne) Polędwica drobiowa 50 g marmolada 25 jabłko 150 g

**Obiad** **śniadanie 2 cukrzycowe sok warzywny 200 ml**

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Barszcz czerwony z makaronem 300 ( 9,1,3 ) Sztuka mięsa 130, sos naturalny 150 ml (1,7) ziemniaki 250, sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 150 g Kompot 250 ml	, Barszcz czerwony z makaronem 300 (9,1,3) Sztuka mięsa 130(1,3) sos pietruszkowy 150 (1,7) ziemniaki 250 g, szpinak 200 g kompot 250 ml ,	Barszcz czerwony z razowym makaronem 300 ( 9,1,3 ) Sztuka mięsa gotowana 130( sos naturalny 250 (1,7) ziemniaki 250 g, sałatka z ogórka kisz 150 g pomarańcza 1 szt kompot 250 ml b/z cukru	3 Barszcz czerwony z makaronem 300 ( 9,1,3 ) 00 Sztuka mięsa 130(1,3) sos pietruszkowy 150 (1,7) ziemniaki 250 g, szpinak got 200 g kompot 250 ml	P Barszcz czerwony z makaronem 300 ( 9,1,3 ) Sztuka mięsa gotowana 130(1,3) sos pietruszkowy 150 (1,7) ziemniaki 250 g, szpinak got 200 g kompot 250 ml

**kolacja** **podwieczorek cukrzycowy budyń (1,7)b/z cukru**

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Herbata 250 Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Masło 15(7) ser topiony 50(7) leczyo warzywne 100	Herbata 250 Chleb baltonowski –kroj 110 (1)  Masło 15(7) szynka konserwowa 50 leczyo warzywne 100 g	Herbata 250 b/z cukru Chleb razowy 110(1) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 g leczyo warzywne 100	Herbata 250 Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 , polędwica 30 g leczyo warzywne 100	Herbata 250 Kawiorek 110 (1) (pszenne) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 g jarzyny z wody 100 g

**II kolacja:** sałatka ryżowa z nasionami słonecznika 100g

Energia : 2485.51 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 122.09 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; Witamina C: 108.76 mg; Wapń: 771.58 mg; Sód: 7289.51 mg; Żelazo: 12.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.86 g; Cholesterol: 474.09 mg; Błonnik pokarmowy: 23.90 g

## Jadłospis Ludwikowo/Poznań

**23.04.2024 wtorek**

<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta bogato-białkowa</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>
Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7) Chleb baltonowski –kroj 110 (1) szynka konserwowa 50 g ogórek kiszony 70 g ,sałata 30	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7) Chleb baltonowski –kroj 110 (1) szynka konserwowa 50 g pomidor 70 ,sałata 30	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1)szynka konserwowa 50 g ogórek kiszony 70,sałata 30	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne) 110 (1) szynka konserwowa 50 g twarożek 30 pomidor 70 sałata 30	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7) Kawiorek(pszenne) 110 (1) szynka konserwowa 50 g ) pomidor 70 b/z skórki sałata 30

**Obiad** **śniadanie 2 cukrzycowe jabłko 1 szt**

<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta bogato-białkowa</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>
Zupa żurek 300(1,7, 9 ) Wątróbka z cebulką 130 g(1) ziemniaki 250 , kapusta kiszona gotowana 200 g  Kompot 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300(1,7,9) Parówka w sosie pomidorowym 130/150(1,7), ziemniaki 250, bukiet warzyw 200 g Kompot 250 ml	Zupa żurek 300(1,7, 9 ) Parówka w sosie pomidorowym 130/150(1,7), ziemniaki 250, bukiet z warzyw 200, kapusta kiszona gotowana 200 g Kompot 250 ml b/z cukru	Zupa selerowa z ziemniakami 300(1,7,9) Parówka w sosie pomidorowym 130/150(1,7), ziemniaki 250, bukiet warzyw 200  Kompot 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300(1,7,9) Parówka w sosie pomidorowym 130/150(1,7 ) , ziemniaki 250, jarzyny z wody (9) 200  Kompot 250 ml

**kolacja** **podwieczorek cukrzycowy kaszka manna b/z cukru (1,7)**

<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta bogato-białkowa</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>
Herbata 250 Chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7) kiełbasa krakowska 50 papryka konserwowa 70 g	Herbata 250 Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Masło 15(7) kiełbasa krakowska dr 50 g , pomidor 70,	Herbata 250 Chleb razowy 110(1) Masło 15g kiełbasa krakowska dr 50 g papryka konserwowa 70	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110 (1) Masło 15(7) kiełbasa krakowska dr 70 g marmolada 25, ser topiony 50	Herbata 250 Kawiorek(pszenne) 110 (1) Masło 15(7) kiełbasa krakowska dr 50 marmolada 25, pomidor bez skórki

**II kolacja:** twarożek z zielenią 100 g(7)



Energia : 2614.77 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 127.69 g; Węglowodany ogółem: 304.32 g; Witamina C: 211.57 mg; Wapń: 996.50 mg; Sód: 3978.33 mg; Żelazo: 16.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.72 g; Cholesterol: 382.19 mg; Błonnik pokarmowy: 30.85 g

## Jadłospis Ludwikowo/Poznań

### 25.04.2024 czwartek

<i><b>Dieta podstawowa</b></i>	<i><b>Dieta łatwo strawna</b></i>	<i><b>Dieta cukrzycowa</b></i>	<i><b>Dieta bogato-białkowa</b></i>	<i><b>Dieta wątrobowa</b></i>
Herbata 250 ( Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 (1,7,3) Masło 15 (7)chleb baltonowski-kroj 110 (1) twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) , rzodkiewka 70	Herbata 250 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 (1,7,3) Masło 15 (7) chleb baltonowski-kroj 110 (1) twarożek z zielenią 70 g (7) jabłko 150 g	Herbata 250 b/z cukru Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1) twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) , rzodkiewka 70	Herbata 250 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne 110 (1) twarożek z zielenią 70 g, szynka konser. 30 g	Herbata 250 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne) 110 (1) twarożek z zielenią 70 g (7) miód 25 , jabłko got 150 g

#### Obiad

#### śniadanie 2 cukrzycowe kisiel 200 g

<i><b>Dieta podstawowa</b></i>	<i><b>Dieta łatwo strawna</b></i>	<i><b>Dieta cukrzycowa</b></i>	<i><b>Dieta bogato-białkowa</b></i>	<i><b>Dieta wątrobowa</b></i>
Zupa ziemniaczana (1,7, 9) Risotto mięsno-jarzynowe 300g (9) 400g surówka z kapust białej z olejem rzepakowym i słonecznikiem 150 g Kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9 ) Risotto mięsno-jarzynowe 300g (9) (1,9) seler gotowana 150 g Kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9 ) Risotto mięsno-jarzynowe 300g(ryż brązowy) (9) , (1,9) (1,3,9),surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym i słonecznikiem 150 g Kompot 250 ml b/z cukru	Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9 ) Risotto mięsno-jarzynowe 300g (9) seler gotowana 150 g Kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9 ) Risotto mięsno-jarzynowe 300g (9) 150 ml (1,9) (1,9,3) 400g marchew gotowana 150 g Kompot 250 ml

#### kolacja

#### podwieczerek

#### pomarańcza 1 szt

<i><b>Dieta podstawowa</b></i>	<i><b>Dieta łatwo strawna</b></i>	<i><b>Dieta cukrzycowa</b></i>	<i><b>Dieta bogato-białkowa</b></i>	<i><b>Dieta wątrobowa</b></i>
Herbata 250 chleb baltonowski-kroj 110 (1) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 ogórek kiszony 70 ,	Herbata 250 chleb baltonowski-kroj 110 (1) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 Pomidor 70	Herbata 250 b/z cukru Chleb razowy 110(1) Masło 15(7) Szynka konserwowa 50 ogórek kiszony 70	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) Szynka konserwowa 70 pomidor 70	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) polędwica drobiowa 50 pomidor bez skórki 70

#### II kolacja: ciastka Fit 1 szt

Energia : 2241.78 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; Witamina C: 76.50 mg; Wapń: 622.35 mg; Sód: 3640.56 mg; Żelazo: 9.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.78 g; Cholesterol: 235.10 mg; Błonnik pokarmowy: 25.59 g



## II kolacja sok pomidorowy 200

Energia : 2095.70 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 57.09 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; Witamina C: 157.18 mg; Wapń: 922.01 mg; Sód: 5326.89 mg; Żelazo: 11.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Cholesterol: 502.74 mg; Błonnik pokarmowy: 26.17 g

## Jadłospis Ludwikowo/Poznań

### 27.04.2024 sobota

<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta bogato-białkowa</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>
Zupa mleczna z płatkami 300ml (7,1) Herbata 250ml Masło 15g (7) chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka z ogórka kiszzonego 50 g,	Zupa mleczna z płatkami 300ml (7,1) Herbata 250ml Masło 15 (7) chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Kiełbasa krakowska 50 g pomidor 70 g	Zupa mleczna z płatkami 300ml (7,1) Herbata 250ml Masło 15 (7) Chleb razowy 110 Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka z ogórka kiszzonego 50 g	Zupa mleczna z płatkami 300ml (7,1) Herbata 250ml Masło 15g (7) Kawiorek (pszenne) 110g (1) Kiełbasa krakowska 50 g pomidor 70 g	Zupa mleczna z płatkami 300ml (7,1) Herbata 250ml Masło 15g (7) Kawiorek (pszenne) 110 g(1) Kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 70g bez skórki

### Obiad **śniadanie 2 cukrzycowe jabłko1 szt**

<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta bogato-białkowa</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>
Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9) Udko duszone 130 ) sos naturalny 150 ml (1,7) surówka wielowarzywna z olejem roślinnym 150 Kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9) Udko gotowane 130 sos naturalny 150 ml(1,7) ziemniaki 250 g, bukiet warzyw 200 g kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9) Udko gotowane 130 (1,7,3) sos naturalny 150 ml(1,7) szpinak 200 surówka wielowarzywna z olejem roślinnym 150 g Kompot b/z cukru	Zupa ziemniaczana 300(1,7, 9) Udko gotowane 130 (1,7,3) sos naturalny 150 ml(1,7) ziemniaki 250 g, bukiet warzyw 200 g kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9) Udko gotowane 130 (1,7,3) sos 150 ml(1,7) ziemniak i 250 g, jarzyny z wody 200 g kompot 250 ml

### kolacja **podwieczorek cukrzycowy kaszka manna b/z cukru(1,7)**

<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta bogato-białkowa</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>
Herbata 250 chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (7), papryka 70,	Herbata 250 chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7) twarożek z zielenią 70 g (7) pomidor 70	Herbata 250 Chleb razowy 110(1) Masło 15(7) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (7), papryka 70,	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) twarożek z zielenią 70 g (7) pomidor 70 wędlina 30	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) twarożek z zielenią 70 g (7) pomidor 70 bez skórki 70





--	--	--	--	--

**II kolacja:** sok warzywny 200ml

Energia : 2086.28kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 61.28 g; Węglowodany ogółem: 378.58 g; Witamina C: 148.28 mg; Wapń: 1025.01 mg; Sód: 2156.37 mg; Żelazo: 8.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Cholesterol: 234.88 mg; Błonnik pokarmowy: 25.05 g

Jadłospis Ludwikowo/Poznań

**29.04.2024 poniedziałek**

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogatobiałkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Kawa mleczna 250(7,1)Zupa mleczna z ryżem (7) Masło 15g (7)chleb baltonowski –kroj. 110 (1) )polędwica dr 50 g, ogórek konserwowy 70g ,	Kawa mleczna 250(7,1)Zupa mleczna z ryżem (1) Masło 15g (7) chleb baltonowski –kroj. 110 (1) polędwica dr 50 Jabłko 150 g	Kawa mleczna 250(7,1)Zupa mleczna z ryżem (7) Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1) polędwica dr 50 ogórek konserwowy 70g ,	Kawa mleczna 250(7,1)Zupa mleczna z ryżem (7) Masło 15g (7) Kawiorek (pszenne) 110g (1) g polędwica dr 50 , wędlina wp 20 g, jabłko 150 g	Kawa mleczna 250 (7,1)Zupa mleczna z ryżem (7) Masło 15g (7) Kawiorek (pszenne) 110 g (1) polędwica dr 50 Jabłko got 150 g

**Obiad** śniadanie 2 cukrzycowe - budyń b/z cukru(1,7)

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogatobiałkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7, 9 ) Pulpet 130g(1,3,7) sos pomidorowy150ml (1,7) ziemniaki 250 , surówka z białej kapusty z olejem roślinnym 150 g Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 (1,7, 9) Pulpet130g (1,3,7) sos pomidorowy150 ml (1,7) ziemniaki 250 g sałata z jogurtem150(7) Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 (1,7, 9) Pulpet130,(1,3,7) sos pomidorowy 150 ml(1,7) ziemniaki 250 gsurówka z białej kapusty z olejem roślinnym 150 g ,jabłko 150 g  kompot 250 ml b/z cukru	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 (1,7, 9) Pulpet 130, (1,3,7) sos pomidorowy 150 ml(1,7) ziemniaki 250 g sałata z jogurtem 150 (7) 200g  Kompot 250	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 (1,7, 9) Pulpet130,(1,3,7) sos pomidorowy 150 ml (1,7) ziemniaki 250 g sałata z jogurtem150(7) Kompot 250 ml

**kolacja** *podwieczerek cukrzycowy owoc*

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogatobiałkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Herbata 250 ml chleb baltonowski –kroj. 110 (1)  Masło 15g(7) polędwica wp. 50 , pomidor 70 ,	Herbata 250 ml , chleb baltonowski –kroj. 110 (1)  Masło 15g(7) ,polędwica wp.. 50 pomidor 70 ,	Herbata b/z cukru 250 ml Chleb razowy 110g(1) Masło 15g(7) ,polędwica wp. 50 pomidor 70 ,	Herbata 250ml Kawiorek (pszenne) 110g(1) Masło 15(g7) Dżem 25 g ,polędwica dr 70 sałata 30 g pomidor 70 ,	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110g(1) Masło 15g(7) Polędwica drobiowa 50g sałata 30 pomidor 70 bez skórki



--	--	--	--	--

**II kolacja: jogurt nat 100 g**

Energia : 2253.56 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 78.46 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; Witamina C: 212.53 mg; Wapń: 786.05 mg; Sód: 3424.47 mg; Żelazo: 12.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.64 g; Cholesterol: 323.05 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g