

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-01 czwartek	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Piwna 50g (DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i kukurydzy 100g		Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany smażony 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa biała 80g (MIĘ, DWU) ćwikła z chrzanem 20g ogórek kiszony 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 390,00 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 77,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 354,90 Węglowodany ogółem [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 118,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Sód [mg] 4 042,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Polędwica drobiowa 50g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i kukurydzy 100g	wafle ryżowe 30g	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) filet z kurczaka gotowany 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kalafior gotowany 200g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen) kompot 250ml	Budyń kokosowy b/c 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa biała 80g (MIĘ, DWU) ćwikła z chrzanem 20g ogórek kiszony 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 063,30 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 86,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 269,90 Węglowodany ogółem [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 72,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,10 Sód [mg] 3 862,20
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Polędwica drobiowa 50g (SOJ) pomidor 70g roszponka 30g		Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) filet z kurczaka gotowany 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa biała 80g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 103,10 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 324,00 Węglowodany ogółem [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 106,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 3 081,10

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-02 piątek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli z zieloną 70g rukola 30g		Barszcz czerwony zabieleny 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) Twaróg z ziołami 70g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g roszponka 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 023,20 Białko ogółem [g] 80,10 Tłuszcz [g] 70,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 289,70 Węglowodany ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 71,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 922,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli z zieloną 70g rukola 30g	mus owocowy bez cukru 1szt	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml	kisiel wiśniowy 150ml bez cukru	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 70g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g roszponka 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 034,70 Białko ogółem [g] 66,30 Tłuszcz [g] 83,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 286,20 Węglowodany ogółem [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 90,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Sód [mg] 3 097,10
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta selerowa 80g (SEL) sałatka z pomidora i zieleniny 70g		Barszcz czerwony zabieleny 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) Twaróg z ziołami 70g (BIA) pomidor 70g roszponka 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 039,60 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 70,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 296,40 Węglowodany ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 73,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 367,90

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-03 sobota	Podstawowa		Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g mus jabłkowy 50g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpeciki drobiowe duszone 2x65g (GLU Pszen, JAJ) sos biały 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) filecik zapiekany 50g pomidor 50g ser biały 50g (BIA)	jogurt owocowy 100g	Energia [kcal] 2 254,30 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 77,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 315,20 Węglowodany ogółem [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 87,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 543,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g ogórek kiszony 50g	gruszka 1 szt	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpeciki drobiowe duszone 2x65g (GLU Pszen, JAJ) sos biały 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana 200g kompot 250ml	galaretka 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g pomidor 50g ser biały 50g (BIA)	jogurt nat 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 060,40 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 71,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 296,50 Węglowodany ogółem [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 56,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 Sód [mg] 3 016,20
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 50g ogórek kiszony 50g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpeciki drobiowe duszone 2x65g (GLU Pszen, JAJ) sos biały 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ) pomarańcza 1szt kompot 250ml		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g pomidor 50g ser biały 50g (BIA)	jogurt owocowy 100g	Energia [kcal] 2 281,20 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 80,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 324,40 Węglowodany ogółem [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 79,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 3 041,80

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-04 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 makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g kapusta modra gotowana 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka delikatna z fileta 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g powidła śliwkowe 30g	kiwi 1szt	Energia [kcal] 2 126,80 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 61,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 323,20 Węglowodany ogółem [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 77,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 690,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kakao 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Kiełbasa śląska na ciepło 60g musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	mandarynka 2 szt	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż brązowy gotowany 200g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml kapusta modra gotowana 150g	koktajl mleczny owocowy 200ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka delikatna z fileta 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g rukola 30g	kiwi 1szt	Energia [kcal] 2 285,00 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 74,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 351,80 Węglowodany ogółem [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 96,10 Błonnik pokarmowy [g] 46,20 Sód [mg] 2 812,90
	Lekkostrawna		kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ketchup 20g parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIE, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR)		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka delikatna z fileta 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g dżem 30g	kiwi 1szt	Energia [kcal] 2 206,70 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 80,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 308,10 Węglowodany ogółem [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 65,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 598,50

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) szynka drobiowa 30g sałatka z pomidora i cebuli 100g		Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną zabieleną 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza pęczak gotowana 200g (GLU Pszen) Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Kielbasa krakowska z fileta 50g pasta z ciecierzycy z sokiem cytryny i czosnkiem 100g rukola 30g	sok jabłkowy 200ml	Energia [kcal] 2 662,40 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 85,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 394,70 Węglowodany ogółem [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 79,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 2 426,40
	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) majonez 20g (JAJ) jajko gotowane 1szt (JAJ) szynka drobiowa 30g sałatka z pomidora i cebuli 100g	serek grani 100g	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną zabieleną 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot 250ml	mus warzywny 100g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Kielbasa krakowska z fileta 50g pasta z ciecierzycy z sokiem cytryny i czosnkiem 100g rukola 30g	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 338,70 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 87,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 320,60 Węglowodany ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 55,40 Błonnik pokarmowy [g] 45,20 Sód [mg] 2 999,50
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) szynka drobiowa 30g sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g		Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną zabieleną 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 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) Kielbasa krakowska z fileta 50g pomidor 70g rukola 30g	sok jabłkowy 200ml	Energia [kcal] 2 238,30 Białko ogółem [g] 91,00 Tłuszcz [g] 67,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 340,50 Węglowodany ogółem [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 73,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 424,30

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	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 mielona 50g (BIA, SOJ) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g		zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Pieczeń rzymska 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR) roszponka 30g	kisiel wiśniowy 150ml	Energia [kcal] 2 359,80 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 360,20 Węglowodany ogółem [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 102,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 4 512,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) masło extra 15g (BIA) szynka mielona 50g (BIA, SOJ) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g	kiwi 1szt	zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Pieczeń rzymska 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kompot 250ml jabłko 1szt	kanapka z masłem, szynką drobiową i ogórkiem 120g (BIA, GLU Pszen, JAJ)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR) roszponka 30g	kisiel wiśniowy 150ml bez cukru	Energia [kcal] 2 307,30 Białko ogółem [g] 76,00 Tłuszcz [g] 76,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 365,10 Węglowodany ogółem [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 95,20 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 Sód [mg] 5 270,70
	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 mielona 50g (BIA, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Pieczeń rzymska 130g (GLU Pszen, JAJ) 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 bankietowa 50g (BIA, SOJ) pomidor 70g roszponka 30g	kisiel wiśniowy 150ml	Energia [kcal] 2 149,60 Białko ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 66,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 325,70 Węglowodany ogółem [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 85,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Sód [mg] 2 749,90

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 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) szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka salat 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa smażona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 50g sałatka z pomidora i roszponki 100g	banan 1szt	Energia [kcal] 2 395,90 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 93,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 330,00 Węglowodany ogółem [g] 30,30 suma cukrów prostych [g] 69,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 054,30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka salat 30g	gruszka 1 szt	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż brązowy gotowany 200g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml seler gotowany 200g (SEL)	jogurt nat 100g (BIA)	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 50g (GLU Pszen, SOJ) sałatka z pomidora i roszponki 100g	kiwi 1szt	Energia [kcal] 2 217,20 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 86,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,70 Węglowodany ogółem [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 60,90 Błonnik pokarmowy [g] 49,10 Sód [mg] 2 786,50
	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) szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ) sałatka z pomidora 70g mieszanka salat 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 50g sałatka z pomidora i roszponki 100g	banan 1szt	Energia [kcal] 2 298,00 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 84,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 325,80 Węglowodany ogółem [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 64,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 1 740,20

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-08 czwartek	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) ogórek konserwowy 75g (GOR) mieszanka sałat 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron 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) pasta brokułowa 80g (SEL) twarożek 30g (BIA)	pomarańcza 1szt	Energia [kcal] 2 383,50 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 406,30 Węglowodany ogółem [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 145,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 2 824,00
	Z ogarniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g	sok warzywny 200ml	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 250ml	kanapka z masłem i pastą warzywną 120g (BIA, GLU Pszen)	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 80g (SEL) twarożek 30g (BIA)	pomarańcza 1szt	Energia [kcal] 2 115,90 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 373,80 Węglowodany ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 92,10 Błonnik pokarmowy [g] 40,40 Sód [mg] 3 142,50
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron 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) pasta brokułowa 80g (SEL) twarożek 30g (BIA)	pomarańcza 1szt	Energia [kcal] 2 366,00 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 402,20 Węglowodany ogółem [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 140,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 391,40

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz 80g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (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 kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Salatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka salat 30g	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 570,50 Białko ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 73,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 372,00 Węglowodany ogółem [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 121,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 3 234,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz 80g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (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 szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml	kiwi 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 70g (BIA) Salatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka salat 30g	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 196,10 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 59,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 333,90 Węglowodany ogółem [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 70,70 Błonnik pokarmowy [g] 45,60 Sód [mg] 2 800,10
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz 80g (RYB) ogórek zielony 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 70g (BIA) pomidor 70g mieszanka salat 30g	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 399,10 Białko ogółem [g] 127,30 Tłuszcz [g] 56,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 366,30 Węglowodany ogółem [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 117,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 616,80

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka luksusowa 50g sałatka z pomidora i rukoli 100g		Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne 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) Poledwica sopocka 50g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	budyń śmietankowy 150ml (GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 326,50 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 79,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 335,20 Węglowodany ogółem [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 103,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 2 649,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka z piersi kurczaka 60g sałatka z pomidora i rukoli 100g	mandarynka 2 szt	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż brązowy gotowany 200g kompot 250ml	jabłko pieczone 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	Budyń śmietankowy b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 023,10 Białko ogółem [g] 73,70 Tłuszcz [g] 74,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 303,70 Węglowodany ogółem [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 74,30 Błonnik pokarmowy [g] 41,50 Sód [mg] 2 517,50
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka luksusowa 50g sałatka z pomidora i rukoli 100g		Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne 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) Poledwica sopocka 50g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	budyń śmietankowy 150ml (GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 318,90 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 79,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 335,20 Węglowodany ogółem [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 103,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 2 594,50

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,
MIE	- Mięso wołowe,
MIE	- 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,
MIE	- 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,