

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-01 niedziela	Podstawowa		Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) serdelki 70g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 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 50g zapiekany 50g papryka konserwowa 70g Twaróg półtusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 183,40 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 83,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 277,50 Węglowodany ogółem [g] 36,30 suma cukrów prostych [g] 65,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 343,40
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) serdelki 70g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Rosół czysty 300ml (SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml kalafior gotowany 200g	pomarańcza 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik 50g zapiekany 50g papryka konserwowa 70g Twaróg półtusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 290,00 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 85,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 309,90 Węglowodany ogółem [g] 37,40 suma cukrów prostych [g] 76,10 Błonnik pokarmowy [g] 41,10 Sód [mg] 3 439,60
	Lekkostrawna		Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) serdelki 70g ketchup 20g sałatka z pomidora i mix sałata 100g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki 300g buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik 50g zapiekany 50g pomidor 70g Twaróg półtusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 243,90 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 82,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 293,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10 suma cukrów prostych [g] 65,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 733,10
2026-02-02 poniedziałek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 50g Sałatka z ogórka konserwowej i ryżu 70g (DWU, GOR)	Energia [kcal] 2 330,70 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 74,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 340,30 Węglowodany ogółem [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 60,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 3 730,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	Z ogarniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sos jogurtowy 20ml pomidor 70g mieszanka sałat 30g	mus owocowo-warzywny	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g kompot 250ml gruszka 1 szt	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 50g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	Energia [kcal] 2 087,90 Białko ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 51,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 354,70 Węglowodany ogółem [g] 20,80 suma cukrów prostych [g] 54,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,90 Sód [mg] 3 487,60
	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sos jogurtowy 20ml pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 50g sałatka z pomidora 70g	Energia [kcal] 2 015,90 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 82,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 246,90 Węglowodany ogółem [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 65,10 Błonnik pokarmowy [g] 15,20 Sód [mg] 1 579,50
2026-02-03 wtorek	Podstawowa	Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 50g (GLU Pszen, 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 kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) krakowska parzona 50g pasta selerowa 80g (SEL) mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 060,60 Białko ogółem [g] 82,50 Tłuszcz [g] 68,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 303,60 Węglowodany ogółem [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 72,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 606,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-03 wtorek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 50g (GLU Pszen, SOJ) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g	twarożek z zieleciną 100g (BIA)	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 kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ) kompot 250ml kalafior gotowany 200g	jabłko 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) krakowska parzona 50g pasta selerowa 80g (SEL) mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2011,40 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 67,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 299,70 Węglowodany ogółem [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 67,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 Sód [mg] 3 570,10
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 50g (GLU Pszen, 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 kalafior gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) krakowska parzona 50g pasta selerowa 80g (SEL) mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2000,00 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 68,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 285,10 Węglowodany ogółem [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 404,20
	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) połudwica wiśniowa 50g (MIE, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g		Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pieczeniowy jasny 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) pasztet zapiekany 70g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2239,80 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 89,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 295,10 Węglowodany ogółem [g] 36,40 suma cukrów prostych [g] 64,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 3 593,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-04 środa	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica wiśniowa 50g (MIE, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	Budyń śmietankowy b/c 150ml (BIA)	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z marchwi z natką pietruszki 150g kompot 250ml pomarańcza 1szt	galaretki owocowa 150ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka rodzinna 50g Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 074,70 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 73,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 301,50 Węglowodany ogółem [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 78,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 Sód [mg] 3 641,40
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) połędwica wiśniowa 50g (MIE, DWU) pomidor 70g		Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana 200g		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka rodzinna 50g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 006,10 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 72,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 272,60 Węglowodany ogółem [g] 23,40 suma cukrów prostych [g] 48,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 375,20
2026-02-05 czwartek	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g sałatka z pomidora 70g		Zupa w arzywna z kaszą kuskus 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) sos naturalny 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) połędwica wiśniowa 50g (MIE, DWU) pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 062,00 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 67,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 290,10 Węglowodany ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 159,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-05 czwartek	Zogamniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g sałatka z pomidora 70g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa warzywna z kaszą kuskus 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) filet z kurczaka gotowany 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica sopocka 50g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2034,20 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 83,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 263,00 Węglowodany ogółem [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 55,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 2 875,70
	Lekkostrawna	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g sałatka z pomidora 70g zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (BIA, GLU Pszen)		Zupa warzywna z kaszą kuskus 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) filet z kurczaka gotowany 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) poledwica sopocka 50g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2004,80 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 65,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 283,50 Węglowodany ogółem [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 70,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 695,80
2026-02-06 piątek	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) paprykarz 80g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana z ziołami 130g (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) Twaróg z ziołami 70g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	Energia [kcal] 2181,00 Białko ogółem [g] 71,00 Tłuszcz [g] 84,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 306,80 Węglowodany ogółem [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 81,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 912,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-06 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz 100g (RYB) ogórek zielony 70g pomidor 30g	biszkopty bez cukru 30g	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana z ziołami 130g (JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml	kisiel 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	Energia [kcal] 2 063,50 Białko ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 78,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 309,30 Węglowodany ogółem [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 95,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 2 663,80
	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) paprykarz 80g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana z ziołami 130g (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) Twaróg z ziołami 70g (BIA) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 128,90 Białko ogółem [g] 73,90 Tłuszcz [g] 75,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 309,80 Węglowodany ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 75,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 462,50
2026-02-07 sobota	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z kaszą gryczaną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g papryka konserwowa 70g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, 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 50g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	Energia [kcal] 2 070,80 Białko ogółem [g] 70,30 Tłuszcz [g] 70,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 310,30 Węglowodany ogółem [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 874,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-07 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g papryka konserwowa 70g	sok warzywny 200ml	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż brązowy gotowany 200g kompot 250ml jabłko 1szt	serek wiejski 100g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 50g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	Energia [kcal] 2038,00 Białko ogółem [g] 73,50 Tłuszcz [g] 77,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 302,60 Węglowodany ogółem [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,90 Sód [mg] 3 762,80
	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g pomidor 70g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, 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 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2051,80 Białko ogółem [g] 70,70 Tłuszcz [g] 71,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 300,80 Węglowodany ogółem [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 51,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 247,60
2026-02-08 niedziela	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) herbata 250ml pasta jajeczno-selero wa gotowana 80g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) udko z kurczaka smażone 130g 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) szynka drobiowa 50g papryka konserwowa 70g	Energia [kcal] 2010,20 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 259,50 Węglowodany ogółem [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 57,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 015,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kakao b/c 250ml (BIA) herbata 250ml pasta jajeczno-selero wa gotowana 80g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	Rosół czysty 300ml (SEL) udko z kurczaka 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml brokuł gotowany 200g	kisiel cytrynowy 150ml bez cukru	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 50g papryka konserwowa 70g	Energia [kcal] 2209,00 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 84,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 301,20 Węglowodany ogółem [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 90,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,90 Sód [mg] 3 289,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-08 niedziela	Lekkostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) herbata 250ml pasta jajeczno-selero wa gotowana 80g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) udko z kurczaka 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki 300g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 068,80 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 73,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 274,80 Węglowodany ogółem [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 55,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 673,00
2026-02-09 poniedziałek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g		Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (BIA, GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g powidła śliwkowe 30g	Energia [kcal] 2 133,30 Białko ogółem [g] 63,00 Tłuszcz [g] 78,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 313,60 Węglowodany ogółem [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 64,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 3 272,90
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g	mus warzywny	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (BIA, GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g brokuł gotowany 200g kompot 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka szkolna wieprzowa 60g (SOJ) pomidor 70g powidła śliwkowe 30g	Energia [kcal] 2 211,80 Białko ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 94,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 294,60 Węglowodany ogółem [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 60,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 Sód [mg] 3 584,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (BIA, GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) brokuł gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g mus jabłkowy 30g	Energia [kcal] 2056,90 Białko ogółem [g] 66,90 Tłuszcz [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 311,80 Węglowodany ogółem [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 60,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 290,30
2026-02-10 wtorek	Podstawowa		Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g Sos chrzanowy 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 tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2020,50 Białko ogółem [g] 84,30 Tłuszcz [g] 66,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 292,80 Węglowodany ogółem [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 66,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 652,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g	wafle ryżowe 30g	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g Sos chrzanowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml buraczki gotowane 200g	sok pomidorowy 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2064,50 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 78,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 286,30 Węglowodany ogółem [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 58,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 Sód [mg] 3 862,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-10 wtorek	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g pomidor 70g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa 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) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2031,10 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 63,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 303,60 Węglowodany ogółem [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 82,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 072,20

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,
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,