

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 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 pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g ryż gotowany na sypko 200g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) kapusta modra gotowana 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka delikatna z fileta 40g pomidor 70g powidła śliwkowe 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 188,50 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 64,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 331,50 Węglowodany ogółem [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 81,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 510,80
	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 mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Rosół z makaronem razowym 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	budyń kokosowy bez cukru 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka delikatna z fileta 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 320,90 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 79,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 345,00 Węglowodany ogółem [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 88,10 Błonnik pokarmowy [g] 45,30 Sód [mg] 3 011,80
	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 mieszanka sałat 30g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g ryż gotowany na sypko 200g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka delikatna z fileta 40g pomidor 70g dżem 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 161,40 Białko ogółem [g] 82,60 Tłuszcz [g] 79,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 307,00 Węglowodany ogółem [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 69,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 417,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	Podstawowa		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) szynka drobiowa 30g sałatka z pomidora i cebuli 70g		Zupa pomidorowa z ryżem 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 kiszonej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g papryka konserwowa 50g ser biały 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 484,50 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 96,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 327,30 Węglowodany ogółem [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 61,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sód [mg] 2 978,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) szynka drobiowa 30g sałatka z pomidora i cebuli 70g	biskvity bez cukru 30g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300ml (BIA, SEL) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszonej 150g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot 250ml	kisiel wiśniowy 150ml bez cukru	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g papryka konserwowa 70g ser biały 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 261,10 Białko ogółem [g] 86,50 Tłuszcz [g] 94,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 303,10 Węglowodany ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 88,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,30 Sód [mg] 3 087,40
	Lekkostrawna		herbata 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 50g ser biały 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 262,30 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 80,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 309,90 Węglowodany ogółem [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 56,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 865,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) 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 kapusta modra gotowana 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 182,40 Białko ogółem [g] 81,60 Tłuszcz [g] 64,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 337,60 Węglowodany ogółem [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 100,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 Sód [mg] 3 477,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Pieczeń rzymska 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kapusta modra gotowana 150g kompot 250ml jabłko 1szt	galaretka 150ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 061,20 Białko ogółem [g] 75,60 Tłuszcz [g] 60,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 336,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 103,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Sód [mg] 3 325,20
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g 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 40g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 315,00 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 61,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 376,70 Węglowodany ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 81,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Sód [mg] 3 818,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 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 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa smażona 130g ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g ogórek konserwowy 50g (GOR) mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 184,90 Białko ogółem [g] 84,20 Tłuszcz [g] 87,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 288,00 Węglowodany ogółem [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 63,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 846,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	jabłko 1szt	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml seler gotowany 200g (SEL)	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g ogórek konserwowy 50g (GOR) mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 100,80 Białko ogółem [g] 78,90 Tłuszcz [g] 86,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 301,60 Węglowodany ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 67,50 Błonnik pokarmowy [g] 51,20 Sód [mg] 3 042,10
	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 40g (SOJ) sałatka z pomidora 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml ziemniaki gotowane 250g		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 140,00 Białko ogółem [g] 86,80 Tłuszcz [g] 79,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 294,00 Węglowodany ogółem [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 56,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 2 374,70

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.03.05 czwartek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) ogórek konserwowy 70g (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 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	budyń waniliowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 317,00 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 54,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 383,60 Węglowodany ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 121,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 Sód [mg] 2 982,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g serek waniliowy bez cukru 120g (BIA) sos truskawkowy bez cukru 150ml kompot 250ml	sok pomidorowy 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	Budyń waniliowy b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 057,60 Białko ogółem [g] 80,60 Tłuszcz [g] 55,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 337,90 Węglowodany ogółem [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 98,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Sód [mg] 2 919,10
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) 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 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	budyń waniliowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 315,70 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 54,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 383,30 Węglowodany ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 119,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 2 812,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 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) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet rybny smażony 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszanej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser żółty 40g (BIA) Salatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka salat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 379,70 Białko ogółem [g] 77,00 Tłuszcz [g] 84,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 357,80 Węglowodany ogółem [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 100,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Sód [mg] 2 946,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g mieszanka salat 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 szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml Surówka z kapusty kiszanej 150g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) Salatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka salat 30g	kisiel wiśniowy 150ml bez cukru	Energia [kcal] 2 269,20 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 58,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 374,70 Węglowodany ogółem [g] 23,60 suma cukrów prostych [g] 89,50 Błonnik pokarmowy [g] 49,50 Sód [mg] 2 998,40
	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) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) pomidor 70g mieszanka salat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 197,60 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 49,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 356,20 Węglowodany ogółem [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 96,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 2 537,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 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) szynka luksusowa 40g papryka 70g		Zupa z brokułami 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) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 199,70 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 73,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 317,20 Węglowodany ogółem [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 67,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 700,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g papryka 70g	gruszka 1 szt	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż brązowy gotowany 200g kompot 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	Budyń śmietankowy b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 064,00 Białko ogółem [g] 77,30 Tłuszcz [g] 79,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 297,30 Węglowodany ogółem [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 64,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,30 Sód [mg] 2 647,10
	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 luksusowa 40g pomidor 70g		Zupa z brokułami 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) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 189,00 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 72,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 314,70 Węglowodany ogółem [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 67,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 703,00
2026-03-08 niedziela	Podstawowa		Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) Kiełbasa śląska na ciepło 60g musztarda 20g (DWU) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g		Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g kasza pęczak gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot 250ml sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen)		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasztet zapiekany 60g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 70g (GOR) kisiel wiśniowy 150g		Energia [kcal] 2 329,30 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 82,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,40 Węglowodany ogółem [g] 37,40 suma cukrów prostych [g] 94,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 676,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao b/c 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g	sok warzywny 200ml	Rosół czysty 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza pęczak gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot 250ml jabłko 1szt	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g ogórek małosolny 100g	kisiel wiśniowy 150ml bez cukru	Energia [kcal] 2 382,10 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 80,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 357,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10 suma cukrów prostych [g] 102,30 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Sód [mg] 3 652,10
	Lekkostrawna	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z pomidora 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) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 133,60 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 77,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 289,90 Węglowodany ogółem [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 91,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 693,20
2026-03-09 poniedziałek	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 drobiowa 40g pomidor 60g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żółdków drobiowych gotowany 130g (BIA, GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszanej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 269,20 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 78,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 326,90 Węglowodany ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 117,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 2 906,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 60g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żółdków drobiowych gotowany 130g (BIA, GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszonej 150g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot 250ml	kiwi 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 047,40 Białko ogółem [g] 73,30 Tłuszcz [g] 85,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 283,00 Węglowodany ogółem [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 65,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 Sód [mg] 2 806,70
	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 drobiowa 40g pomidor 60g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żółdków drobiowych gotowany 130g (BIA, GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) fasolka szparagowa gotowana 200g ziemniaki 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 227,60 Białko ogółem [g] 85,30 Tłuszcz [g] 77,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,70 Węglowodany ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 112,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 442,40
	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 tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 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 zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 291,50 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 332,50 Węglowodany ogółem [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 119,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 300,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	serek wiejski 100g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g seler gotowany 200g (SEL) kompot 250ml	jabłko 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka sałat 30g	Budyń śmietankowy b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 016,20 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 298,90 Węglowodany ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 72,50 Błonnik pokarmowy [g] 49,70 Sód [mg] 3 732,90
	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 tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 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 zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 273,10 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 328,30 Węglowodany ogółem [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 114,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 986,50

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,