

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-11 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 100g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza pęczak gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka krakowska parzona 50g (MIĘ, DWU) ogórek kiszony 70g mieszanka sałat 20g	Energia [kcal] 2 185,20 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 74,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 294,20 Węglowodany ogółem [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 61,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 996,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Rosół z makaronem razowym 300ml (SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza pęczak gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g jabłko 1szt	kisiel cytrynowy bez cukru 150ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka krakowska parzona 50g (MIĘ, DWU) ogórek kiszony 70g mieszanka sałat 20g	Energia [kcal] 2 352,90 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 87,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 324,30 Węglowodany ogółem [g] 38,10 suma cukrów prostych [g] 83,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 Sód [mg] 3 103,60
	Lekkostrawna		Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g sałatka z pomidora 100g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki 300g buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka krakowska parzona 50g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 20g	Energia [kcal] 2 270,90 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 88,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 293,00 Węglowodany ogółem [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 63,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 2 965,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 70g Twaróg półtusty 50g (BIA)		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, 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 kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 50g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 139,60 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 70,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 302,20 Węglowodany ogółem [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 60,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 Sód [mg] 2 907,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 70g Twaróg półtusty 50g (BIA) herbata 250ml	gruszka 1 szt	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, 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	mus warzywny 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 50g papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 116,00 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 303,60 Węglowodany ogółem [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 53,50 Błonnik pokarmowy [g] 44,40 Sód [mg] 3 083,00
	Lekkostrawna		Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (BIA, GLU Pszen) herbata 250ml jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 70g Twaróg półtusty 50g (BIA)		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Gulasz z żółdków drobiowych gotowany 130g (BIA, 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) szynka rodzinna 50g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 127,80 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 70,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 301,50 Węglowodany ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 54,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 132,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-13 wtorek	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 250g (GLU Pszen, JAJ) 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) ogórek konserwowy 70g (GOR)	Energia [kcal] 2185,20 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 77,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 293,10 Węglowodany ogółem [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 61,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,10 Sód [mg] 2 722,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	jabłko 1szt	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ) kompot 250ml	galaretka 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g ogórek konserwowy 70g (GOR)	Energia [kcal] 2070,60 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 68,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 304,80 Węglowodany ogółem [g] 21,10 suma cukrów prostych [g] 78,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 132,60
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny 250g (GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2019,20 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 63,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 284,40 Węglowodany ogółem [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 Sód [mg] 2 272,60

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-14 środa	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g		Zupa fasolowa z ziemniakami 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) pomidor 70g mus jabłkowy 30g	Energia [kcal] 2 045,40 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 71,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 297,90 Węglowodany ogółem [g] 23,30 suma cukrów prostych [g] 57,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 3 043,70
	Z ogamicieniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g	sok pomidorowy 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 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	biszkopty bez cukru 50g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 50g (SOJ) pomidor 70g ogórek kiszony 30g	Energia [kcal] 2 022,60 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 70,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 312,80 Węglowodany ogółem [g] 21,50 suma cukrów prostych [g] 61,00 Błonnik pokarmowy [g] 55,90 Sód [mg] 4 283,30
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) 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 konserwowa 50g (SOJ) pomidor 50g mus jabłkowy 30g	Energia [kcal] 2 018,10 Białko ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 70,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 287,40 Węglowodany ogółem [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 58,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 Sód [mg] 2 895,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-15 czwartek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z kaszą gryczaną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) sałatka jajeczna z cebulą i majonezem 80g (JAJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa drobiowa smażona 130g sos mleczny pietruszkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) szynka mielona 50g (BIA, SOJ) masło extra 15g (BIA) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 311,80 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 91,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 315,20 Węglowodany ogółem [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 70,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 546,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) szynka drobiowa 30g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 120g (BIA, GLU Pszen)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos mleczny pietruszkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka mielona 50g (BIA, SOJ) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 325,90 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 85,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 344,30 Węglowodany ogółem [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 63,50 Błonnik pokarmowy [g] 49,10 Sód [mg] 3 084,00
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z kaszą gryczaną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) szynka drobiowa 30g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos mleczny pietruszkowy 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 mielona 50g (BIA, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 091,40 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 73,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 288,30 Węglowodany ogółem [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 67,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 987,20

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-16 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) pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ) papryka konserwowa 70g dżem 30g		zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) ryba gotowana z ziołami 130g (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) pasta brokułowa 80g (SEL) pomidor 70g ser żółty 30g (BIA)	Energia [kcal] 2 189,90 Białko ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 87,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 312,60 Węglowodany ogółem [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 80,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 968,30
	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczna 80g (JAJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	kiwi 1szt	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) ryba gotowana z ziołami 130g (JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszanej 150g cukinia gotowana 200g kompot 250ml	sok pomidorowy 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 80g (SEL) pomidor 70g Szynka beszkidzka 30g (BIA, SOJ)	Energia [kcal] 2 043,90 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 102,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 269,40 Węglowodany ogółem [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Sód [mg] 3 206,60
	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) pasta jajeczna 80g (JAJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) ryba gotowana z ziołami 130g (JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 80g (SEL) pomidor 70g Szynka beszkidzka 30g (BIA, SOJ)	Energia [kcal] 2 033,30 Białko ogółem [g] 61,10 Tłuszcz [g] 79,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 289,80 Węglowodany ogółem [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 58,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 2 503,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-17 sobota	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) 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 brokułowa z kaszą jaglaną 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż gotowany na sypko 200g 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] 2 197,60 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 81,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 302,00 Węglowodany ogółem [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 65,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 Sód [mg] 2 310,70
	Z ogarniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g ogórek zielony 50g	kisiel wiśniowy bez cukru 150ml	zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż brązowy gotowany 200g kompot 250ml	jabłko 1szt	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] 2 046,30 Białko ogółem [g] 66,60 Tłuszcz [g] 77,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 303,60 Węglowodany ogółem [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 74,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 2 199,10
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) 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 brokułowa z kaszą jaglaną 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż gotowany na sypko 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 70g (BIA) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 158,90 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 77,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 302,50 Węglowodany ogółem [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 65,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 Sód [mg] 2 123,10
2026-01-18 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 kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieloną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza gryczana gotowana 250g (GLU Pszen) Surówka z białej kapusty 150g kompot 200ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa 50g papryka konserwowa 70g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 232,40 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 82,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 301,80 Węglowodany ogółem [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 830,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-18 niedziela	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	sok warzywny 200ml	rosół czysty 300ml (SEL, GOR) pulpety drobiowe duszone z zieleciną 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza gryczana gotowana 250g (GLU Pszen) Surówka z białej kapusty 150g kompot 250ml pomarańcza 1szt	Budyń kokosowy b/c 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa 50g papryka konserwowa 70g Twaróg półtusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 272,50 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 90,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 307,80 Węglowodany ogółem [g] 35,40 suma cukrów prostych [g] 71,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,90 Sód [mg] 4 508,30
	Lekkostrawna	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) serdelki 70g ketchup 20g sałatka z pomidora i mixem salat 100g		Rosół z kaszą manną 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpety drobiowe duszone z zieleciną 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) poledwica drobiowa 50g pomidor 70g Twaróg półtusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 046,00 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 78,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 268,00 Węglowodany ogółem [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 3 456,20
2026-01-19 poniedziałek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleciny 100g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz wieprzowy gotowany z papryką 130g (GLU Pszen) sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g 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)	Energia [kcal] 2 322,60 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 86,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,70 Węglowodany ogółem [g] 36,00 suma cukrów prostych [g] 63,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 3 784,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g	kiwi 1szt	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml	twarożek naturalny 100g (BIA)	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)	Energia [kcal] 2 192,80 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 77,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 312,90 Węglowodany ogółem [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 59,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Sód [mg] 3 746,90
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g pomidor 50g mus jabłkowy 50g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 142,40 Białko ogółem [g] 86,80 Tłuszcz [g] 70,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 309,60 Węglowodany ogółem [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 66,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 402,00
2026-01-20 wtorek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos śmietankowy 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 zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 196,90 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 63,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 336,60 Węglowodany ogółem [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 91,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 970,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-20 wtorek	Z ogarniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml	serek wiejski 100g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 60g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 061,60 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 73,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 292,40 Węglowodany ogółem [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 73,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 4 245,10
	Lekkostawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos śmietankowy 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 zielonogórska wieprzowa 60g (SOJ) sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 178,60 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 63,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 332,40 Węglowodany ogółem [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 86,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 3 656,40

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,