

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	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 bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g		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 krakowska parzona 50g (MIĘ, DWU) ogórek kiszony 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 325,70 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 78,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 332,70 Węglowodany ogółem [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 105,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 4 028,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	Jogurt naturalny 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 modrej kapusty 150g (JAJ) jabłko 1szt kompot 250ml	kisiel cyrynowy 150ml bez cukru	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka krakowska parzona 50g (MIĘ, DWU) ogórek kiszony 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 076,80 Białko ogółem [g] 78,20 Tłuszcz [g] 72,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 310,00 Węglowodany ogółem [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 84,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 3 939,20
	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) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g		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 krakowska parzona 50g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 286,50 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 76,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 332,60 Węglowodany ogółem [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 103,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 593,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-12 czwartek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)		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) pasztet zapiekany 70g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 70g (GOR)	Energia [kcal] 2 234,50 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 82,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 307,00 Węglowodany ogółem [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 70,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 027,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	kiwi 1szt	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) filet z kurczaka gotowany 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen) kalafior gotowany 200g kompot 250ml	serek wiejski 100g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g ogórek konserwowy 70g (GOR)	Energia [kcal] 2 066,00 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 84,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 268,20 Węglowodany ogółem [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 Sód [mg] 3 264,30
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)		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) filecik zapiekany 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 069,20 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 76,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 274,30 Węglowodany ogółem [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 636,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-13 piątek	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) 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) gzik 150g (BIA) ziemniaki 200g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 50g (BIA, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2040,40 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 276,50 Węglowodany ogółem [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 71,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 991,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz 80g (RYB) ogórek zielony 70g pomidor 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) szynka rodzinna 50g (BIA, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2022,60 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 274,00 Węglowodany ogółem [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 64,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 3 765,60
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) paprykarz 80g (RYB) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki 200g jabłko gotowane 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2035,10 Białko ogółem [g] 81,10 Tłuszcz [g] 76,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 276,90 Węglowodany ogółem [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 72,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 Sód [mg] 2 810,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-14 sobota	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szyńka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g mus jabłkowy 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) Twaróg z ziołami 70g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	Energia [kcal] 2 180,10 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 75,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 297,50 Węglowodany ogółem [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 66,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 Sód [mg] 2 226,30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szyńka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g ogórek kiszony 30g	jabłko 1szt	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ) kompot 250ml	Budyń kokosowy b/c 150ml (BIA)	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] 2 270,60 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 86,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 314,40 Węglowodany ogółem [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 84,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 232,80
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szyńka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g mus jabłkowy 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) Twaróg z ziołami 70g (BIA) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 141,40 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 298,00 Węglowodany ogółem [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 66,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 Sód [mg] 2 038,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-15 niedziela	Podstawowa		Pieczywo mieszane psz enno-razow e 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		Rosół z makaronem pszennym 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 psz enno-razow e 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka delikatna z fileta 50g (BIA) pomidor 70g pow idła śliwkowe 30g	Energia [kcal] 2 217,20 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 76,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 316,10 Węglowodany ogółem [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 77,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 2 382,40
	Z ogamicieniem 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	sok pomidorowy 200ml	Rosół czysty 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż brązowy gotowany 200g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml	kisiel wiśniowy 150ml bez cukru	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka delikatna z fileta 50g (BIA) pomidor 70g pow idła śliwkowe 30g	Energia [kcal] 2 291,30 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 87,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 329,30 Węglowodany ogółem [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 89,80 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 Sód [mg] 2 798,00
	Lekkostrawna		Pieczywo mieszane psz enno-razow e 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g pomidor 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g bukiet warzyw gotowany 200g		herbata 250ml Pieczywo mieszane psz enno-razow e 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka delikatna z fileta 50g (BIA) pomidor 70g dżem 30g	Energia [kcal] 2 185,70 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 85,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 289,30 Węglowodany ogółem [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 424,80
2026-02-16 poniedziałek	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane psz enno-razow e 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica drobiow a 50g papryka konserwowa 70g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz wieprzowy gotow any z papryką 130g (GLU Pszen) sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane psz enno-razow e 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	Energia [kcal] 2 201,10 Białko ogółem [g] 86,70 Tłuszcz [g] 85,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 292,10 Węglowodany ogółem [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 535,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica drobiowa 50g papryka konserwowa 70g	wafle ryżowe 30g	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 wielowarzynna 150g kompot 250ml	kanapka z wędliną i ogórkiem 1 szt (BIA, GLU Pszen, JAJ)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	Energia [kcal] 2 212,10 Białko ogółem [g] 75,40 Tłuszcz [g] 89,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 312,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,30 Sód [mg] 2 627,70
	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) połędwica drobiowa 50g pomidor 70g		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) sałatka z pomidora 70g	Energia [kcal] 2 190,90 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 81,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 299,40 Węglowodany ogółem [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 357,10
2026-02-17 wtorek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 60g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa smażona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza gryczana gotowana 250g (GLU Pszen) Surówka z białej kapusty 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 80g (SEL) twarożek 30g (BIA)	Energia [kcal] 2 089,10 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 87,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 262,00 Węglowodany ogółem [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 59,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 124,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-17 wtorek	Z ogarnieniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 60g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza gryczana gotowana 250g (GLU Pszen) Surówka z białej kapusty 150g kompot 250ml seler gotowany 200g (SEL)	sok pomidorowy 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 80g (SEL) twarożek 30g (BIA)	Energia [kcal] 2 166,40 Białko ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 330,60 Węglowodany ogółem [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 63,80 Błonnik pokarmowy [g] 51,10 Sód [mg] 3 067,70
	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 zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 80g (SEL) twarożek 30g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 039,90 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 80,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 267,70 Węglowodany ogółem [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 57,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 762,20
2026-02-18 środa	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml (BIA) szynka mielona 50g (BIA, SOJ) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) 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) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 020,70 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 67,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 295,50 Węglowodany ogółem [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 62,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 420,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-18 środa	Zogamniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 70g ogórek zielony 30g	gruszka 1 szt	Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot 250ml kiwi 1szt	galaretką 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2020,60 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 77,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 285,60 Węglowodany ogółem [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 3 290,50
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g 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] 2001,30 Białko ogółem [g] 83,20 Tłuszcz [g] 67,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 287,00 Węglowodany ogółem [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 61,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 353,80
	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g Twaróg półtłusty 50g (BIA)		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) szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ) papryka konserwowa 70g	Energia [kcal] 2290,60 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 64,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 344,60 Węglowodany ogółem [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 90,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 2 753,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-19 czwartek	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	jabłko 1szt	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	mus warzywny 100g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ) papryka konserwowa 70g	Energia [kcal] 2 040,10 Białko ogółem [g] 86,80 Tłuszcz [g] 55,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 327,60 Węglowodany ogółem [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 83,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 2 568,50
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 70g Twaróg półtłusty 50g (BIA)		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) szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 277,80 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 63,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 343,60 Węglowodany ogółem [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 89,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 2 134,60
	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) pasta z soczewicy czerwonej 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 70g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) ryba smażona 130g (RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g	Energia [kcal] 2 001,20 Białko ogółem [g] 65,20 Tłuszcz [g] 61,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 324,50 Węglowodany ogółem [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 81,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 2 805,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-20 piątek	Zogamniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 80g sałatka z ogórka konserw owego i cebuli 70g	Jogurt naturalny 100g (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 kompot 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g	Energia [kcal] 1 987,80 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 55,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 314,60 Węglowodany ogółem [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 60,60 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 Sód [mg] 3 056,50
	Lekkostrawna		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) pasta selerowa 80g (SEL) sałatka z pomidora 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki 200g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g pomidor 50g mus jabłkowy 30g	Energia [kcal] 2 125,90 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 50,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 343,10 Węglowodany ogółem [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 84,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 497,20

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,