

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	Podstawowa		kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g sałatka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza pęczak gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 317,80 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 81,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 328,80 Węglowodany ogółem [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 64,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 4 344,60
	Z ogarniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g sałatka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza pęczak gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml	kisiel cytrynowy bez cukru 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 195,70 Białko ogółem [g] 80,30 Tłuszcz [g] 76,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 328,50 Węglowodany ogółem [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 86,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sód [mg] 4 295,20
	Lekkostrawna		kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pieczeniowy jasny 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) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 030,10 Białko ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 72,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 281,20 Węglowodany ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 56,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 871,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.03-12 czwartek	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		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) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 067,40 Białko ogółem [g] 74,60 Tłuszcz [g] 69,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 278,00 Węglowodany ogółem [g] 51,40 suma cukrów prostych [g] 59,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 2 534,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	kiwi 1szt	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) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 043,20 Białko ogółem [g] 72,40 Tłuszcz [g] 87,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 245,40 Węglowodany ogółem [g] 64,50 suma cukrów prostych [g] 53,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,10 Sód [mg] 2 938,50
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		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) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 123,90 Białko ogółem [g] 74,50 Tłuszcz [g] 76,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 277,70 Węglowodany ogółem [g] 58,40 suma cukrów prostych [g] 59,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 346,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.03.13 piątek	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 50g mus jabłkowy 30g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka mielona 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 191,50 Białko ogółem [g] 79,00 Tłuszcz [g] 66,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 339,30 Węglowodany ogółem [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 115,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 2 815,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 50g 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) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 052,00 Białko ogółem [g] 77,30 Tłuszcz [g] 75,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 257,30 Węglowodany ogółem [g] 66,70 suma cukrów prostych [g] 92,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Sód [mg] 3 332,50
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 50g mus jabłkowy 30g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko gotowane 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 121,60 Białko ogółem [g] 80,20 Tłuszcz [g] 57,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 341,80 Węglowodany ogółem [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 115,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 774,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka салат 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) piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 137,20 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 66,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,80 Węglowodany ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 85,20 Błonnik pokarmowy [g] 19,50 Sód [mg] 2 859,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka салат 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 śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 230,70 Białko ogółem [g] 77,70 Tłuszcz [g] 71,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 347,90 Węglowodany ogółem [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 111,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 Sód [mg] 2 452,60
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka салат 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 40g pomidor 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 053,70 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 58,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 313,80 Węglowodany ogółem [g] 22,90 suma cukrów prostych [g] 84,70 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 Sód [mg] 2 391,10
2026-03-15 niedziela	Podstawowa		Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) serdunki 60g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 70g		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 pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa z majrankiem 40g papryka konserwowa 70g mieszanka салат 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 215,60 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 80,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 308,10 Węglowodany ogółem [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 66,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 3 247,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao b/c 250ml (BIA) serdelki 60g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 70g	biszkopty bez cukru 30g	Rosół czysty 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż brązowy gotowany 200g kapusta modra gotowana 150g kompot 250ml	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica drobiowa z majrankiem 40g papryka konserwowa 70g mieszanka salat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 348,40 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 83,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 350,50 Węglowodany ogółem [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 109,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 Sód [mg] 3 283,10
	Lekkostrawna	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) serdelki 60g ketchup 20g sałatka z pomidora i mix salat 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 kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica drobiowa z majrankiem 40g pomidor 70g mieszanka salat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 211,20 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 88,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 290,10 Węglowodany ogółem [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 676,70
2026-03-16 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) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 70g Twaróg półtusty 40g (BIA)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) Sałatka z ogórka konserwowa i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 364,80 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 90,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 305,30 Węglowodany ogółem [g] 34,70 suma cukrów prostych [g] 77,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 Sód [mg] 3 553,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidor 50g Twaróg półtusty 40g (BIA)	wafle ryżowe 30g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300ml (BIA, SEL) 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	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) Sałatka z ogórka konserwowa i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 466,60 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 95,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 334,80 Węglowodany ogółem [g] 47,60 suma cukrów prostych [g] 69,10 Błonnik pokarmowy [g] 40,50 Sód [mg] 3 845,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	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 pomidor 50g Twaróg półtłusty 40g (BIA)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (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 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 293,90 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 77,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,30 Węglowodany ogółem [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 69,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 Sód [mg] 2 521,70
			kawa zbożowa 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 luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos własny 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 zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 481,00 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 90,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 339,60 Węglowodany ogółem [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 76,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 2 921,60
			kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g	biskopki bez cukru 30g	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g cukinia gotowana 200g kompot 250ml	sok pomidorowy 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 284,00 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 90,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 310,60 Węglowodany ogółem [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 61,40 Błonnik pokarmowy [g] 40,90 Sód [mg] 3 172,60
2026-03-17 wtorek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		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 luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos własny 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 zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 176,60 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 68,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 313,90 Węglowodany ogółem [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 72,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 516,70
		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) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos własny 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 zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 176,60 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 68,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 313,90 Węglowodany ogółem [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 72,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 516,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-18 środa	Podstawowa		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos śmietankowy 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 konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g mus jabłkowy 30g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 422,50 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 73,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 360,00 Węglowodany ogółem [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 140,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 824,40
	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)	gruszka 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g brokuł gotowany 200g kompot 250ml	galaretka 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g mus jabłkowy 30g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 162,40 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 70,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 324,20 Węglowodany ogółem [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 91,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 Sód [mg] 3 681,30
	Lekkostrawna		masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g mus jabłkowy 30g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 422,20 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 73,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 357,00 Węglowodany ogółem [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 136,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Sód [mg] 3 453,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 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 40g (SOJ) papryka konserwowa 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 325,70 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 59,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 362,20 Węglowodany ogółem [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 104,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 2 606,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 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	Kanapka z masłem, serem i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) papryka konserwowa 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 202,10 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 54,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 367,90 Węglowodany ogółem [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 96,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 Sód [mg] 2 388,00
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 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 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 316,30 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 58,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 361,40 Węglowodany ogółem [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 104,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 2 427,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka konserw owego i cebuli z natką pietruszki 75g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) ryba smażona 130g (RYB) sos koperkowy 100ml (BIA, 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) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 066,20 Białko ogółem [g] 61,10 Tłuszcz [g] 73,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 254,90 Węglowodany ogółem [g] 87,10 suma cukrów prostych [g] 88,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Sód [mg] 2 776,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka konserw owego i cebuli z natką pietruszki 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 011,40 Białko ogółem [g] 56,30 Tłuszcz [g] 70,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 265,00 Węglowodany ogółem [g] 88,40 suma cukrów prostych [g] 83,30 Błonnik pokarmowy [g] 45,50 Sód [mg] 3 077,30
	Lekkostrawna		kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i zieleniny 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana 130g sos koperkowy 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 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 062,60 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 64,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 273,30 Węglowodany ogółem [g] 64,20 suma cukrów prostych [g] 84,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 2 626,50

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,