

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-21 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 gotowana wieprzowa 50g (GLU Pszen, SOJ) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleciną gotowany 130g (GLU Pszen) sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki 200g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (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] 2 309,60 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 77,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 330,40 Węglowodany ogółem [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 124,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Sód [mg] 3 349,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 50g (GLU Pszen, SOJ) ogórek konserwowy 70g (GOR) mieszanka sałat 30g	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 kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ) brokuł gotowany 200g kompot 250ml	biszkopty bez cukru 30g	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] 2 113,80 Białko ogółem [g] 81,00 Tłuszcz [g] 75,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 312,30 Węglowodany ogółem [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 79,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 3 222,00
	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 gotowana wieprzowa 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		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) Twaróg z ziołami 70g (BIA) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 110,70 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 59,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 320,20 Węglowodany ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 102,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 2 921,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-22 czwartek	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 50g (MIĘ, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka sałat 30g		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 mielona 50g (BIA, SOJ) ogórek konserwowy 70g (GOR)	Energia [kcal] 2 342,80 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 89,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 307,30 Węglowodany ogółem [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 60,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 530,70
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 50g (MIĘ, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka sałat 30g	twarożek waniliowy 100g (BIA)	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	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 50g ogórek konserwowy 70g (GOR)	Energia [kcal] 2 211,80 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 299,60 Węglowodany ogółem [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 52,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 3 416,30
	Lekkostrawna	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 50g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA)		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 drobiowa 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 034,90 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 67,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 280,90 Węglowodany ogółem [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 53,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 Sód [mg] 2 912,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-23 piątek	Podstawowa		Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli z natką pietruszki 100g		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) paprykarz 80g (RYB) Sałatka z pomidora i papryki konserwowej 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2047,20 Białko ogółem [g] 69,70 Tłuszcz [g] 83,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 276,00 Węglowodany ogółem [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 63,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 2 777,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli z natką pietruszki 100g	kiwi 1szt	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz 80g (RYB) Sałatka z pomidora i papryki konserwowej 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2082,00 Białko ogółem [g] 67,60 Tłuszcz [g] 100,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 259,00 Węglowodany ogółem [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 58,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Sód [mg] 2 738,90
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta selerowa 80g (SEL) sałatka z pomidora i zieleniny 70g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz 80g (RYB) pomidor 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2017,00 Białko ogółem [g] 70,60 Tłuszcz [g] 83,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 271,00 Węglowodany ogółem [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 55,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 410,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-24 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 50g sałatka z pomidora 70g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) mięso drobiowe gotowane w sosie pomidorowym 130/100g (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) połudw ica sopocka 50g (SOJ) Twaróg półtusty 50g (BIA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 108,30 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 63,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 306,40 Węglowodany ogółem [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 56,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 596,40
	Z ogarniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g sałatka z pomidora 70g	kisiel 150ml bez cukru	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) mięso drobiowe gotowane w sosie pomidorowym 130/100g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g sałatka z selera gotowanego z koperkiem, olejem i sokiem z cytryny 200g (SEL) kompot 250ml	kanapka z wędliną, ogórkiem i sałatą 1 szt (BIA, GLU Pszen, JAJ)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica sopocka 50g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 108,70 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 71,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 322,70 Węglowodany ogółem [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 76,30 Błonnik pokarmowy [g] 48,00 Sód [mg] 2 703,70
	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) szynka luksusowa 50g sałatka z pomidora 70g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) mięso drobiowe gotowane w sosie pomidorowym 130/100g (GLU Pszen) Surówka z białej kapusty 150g brokuł gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica sopocka 50g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 062,90 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 77,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 265,50 Węglowodany ogółem [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 55,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 238,70
2026-01-25 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 sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 50g (SOJ) pomidor 70g mus jabłkowy 30g	Energia [kcal] 2 090,30 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 69,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 291,30 Węglowodany ogółem [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 52,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 3 226,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-25 niedziela	Z ogarnieniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao 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 warzywny 200ml	Rosół z makaronem razowym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż brązowy gotowany 200g brokuł gotowany 200g jabłko 1szt kompot 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 50g (SOJ) pomidor 70g ogórek kiszony 30g	Energia [kcal] 2 135,60 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 309,20 Węglowodany ogółem [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 62,10 Błonnik pokarmowy [g] 41,60 Sód [mg] 4 162,80
	Lekkostrawna	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g brokuł 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] 2 155,60 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 80,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 291,50 Węglowodany ogółem [g] 33,90 suma cukrów prostych [g] 53,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 3 089,30
	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) pasztet z kruszonką 70g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pomidora i cebuli 70g		Zupa z brokułami 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) Piwna 50g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	Energia [kcal] 2 267,50 Białko ogółem [g] 74,00 Tłuszcz [g] 96,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 298,90 Węglowodany ogółem [g] 36,90 suma cukrów prostych [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 177,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiiekany 50g sałatka z pomidora i cebuli 70g	pomarańcza 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 gruszka 1 szt	mus owocowo-warzywny	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Piwna 50g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	Energia [kcal] 2 011,10 Białko ogółem [g] 58,60 Tłuszcz [g] 82,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 301,20 Węglowodany ogółem [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 43,30 Sód [mg] 3 138,70
	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) filecik zapiiekany 50g sałatka z pomidora 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) kielbasa szynkowa 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 059,50 Białko ogółem [g] 72,00 Tłuszcz [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 285,40 Węglowodany ogółem [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 497,40
2026-01-27 wtorek	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selowa gotowana 80g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)		Zupa dyniowa z kłuseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kapusta modra gotowana 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa krakowska 50g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 183,90 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 70,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 308,90 Węglowodany ogółem [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 77,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Sód [mg] 2 876,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-27 wtorek	Zogamniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 80g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)	serek wiejski 100g	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) schab duszony 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml	Budyń kokosowy b/c 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa krakowska 50g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 113,80 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 84,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 257,40 Węglowodany ogółem [g] 34,10 suma cukrów prostych [g] 60,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 3 147,10
	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 80g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) schab duszony 130g sos koperkowy 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) kielbasa krakowska 50g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 213,40 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 82,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 278,50 Węglowodany ogółem [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 56,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 691,40
2026-01-28 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) serek wiejski 100g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 200ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pieczeniowy jasny 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) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	Energia [kcal] 2 336,00 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 81,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 328,40 Węglowodany ogółem [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 62,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 Sód [mg] 3 454,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-28 środa	Z ogarniczeniem 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	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 200ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż brązowy gotowany 200g bukiet warzyw gotowany 200g seler gotowany 200g (SEL) kompot 250ml	kiwi 1szt	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] 2 145,10 Białko ogółem [g] 83,50 Tłuszcz [g] 80,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 320,90 Węglowodany ogółem [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 62,70 Błonnik pokarmowy [g] 51,20 Sód [mg] 3 640,60
	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) serek wiejski 100g pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 200ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pieczeniowy jasny 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) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 209,50 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 78,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 305,00 Węglowodany ogółem [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 61,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 2 063,90
2026-01-29 czwartek	Podstawowa	herbata 250ml 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 70g Twaróg półtłusty 50g (BIA)		Zupa selerowa 300ml (BIA, 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) szynka rodzinna 50g (GLU Pszen, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2 031,10 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 65,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 285,00 Węglowodany ogółem [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 54,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 878,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-29 czwartek	Zogamniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 70g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	sok warzywny 200ml	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g kompot 250ml jabłko 1szt	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) szynka rodzinna 50g (GLU Pszen, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g masło extra 15g (BIA)	Energia [kcal] 2034,90 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 77,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 278,80 Węglowodany ogółem [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 56,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 3 045,10
	Lekkostrawna		herbata 250ml 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 selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml szynka rodzinna 50g (GLU Pszen, SOJ) masło extra 15g (BIA) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	Energia [kcal] 2026,40 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 87,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 231,70 Węglowodany ogółem [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 54,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,10 Sód [mg] 1 931,90
	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 70g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) ryba smażona 130g 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 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2078,50 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 74,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 281,90 Węglowodany ogółem [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 53,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 3 600,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-30 piątek	Z ogarnieniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 70g	pomarańcza 1szt	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	twarożek waniliowy 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2041,50 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 292,00 Węglowodany ogółem [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 51,30 Błonnik pokarmowy [g] 46,90 Sód [mg] 3 490,10
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba gotowana 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) fasolka szparagowa gotowana 200g kompot 250ml ziemniaki gotowane 250g		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2036,40 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 71,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 282,10 Węglowodany ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 59,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 2 848,10
2026-01-31 sobota	Podstawowa	Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki 200g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 50g sałatka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 70g	Energia [kcal] 2197,20 Białko ogółem [g] 85,60 Tłuszcz [g] 68,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 330,70 Węglowodany ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 97,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 3 195,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-31 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kiwi 1szt	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (BIA, 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	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 50g sałatka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 70g	Energia [kcal] 2037,90 Białko ogółem [g] 72,00 Tłuszcz [g] 74,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 307,90 Węglowodany ogółem [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,00 Sód [mg] 3 081,70
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszalna 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		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 szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2185,30 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 63,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 337,90 Węglowodany ogółem [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 97,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 2 757,90

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,