

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 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 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) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	kisiel 150g	Energia [kcal] 2 146,10 Białko ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 73,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 314,50 Węglowodany ogółem [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 84,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 2 583,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	biszkopty bez cukru 30g	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	Budyń kokosowy b/c 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	kisiel 150g	Energia [kcal] 2 162,70 Białko ogółem [g] 72,00 Tłuszcz [g] 73,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 339,20 Węglowodany ogółem [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 100,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 2 570,00
	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 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	kisiel 150g	Energia [kcal] 2 187,00 Białko ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 77,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 315,00 Węglowodany ogółem [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 84,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 396,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 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) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka mielona 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 139,50 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 279,50 Węglowodany ogółem [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 61,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 689,60
	Z ogarniczeniem 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	twarożek waniliowy 100g (BIA)	Rosół z makaronem razowym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g jabłko 1szt kompot 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	Budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 270,10 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 76,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 315,90 Węglowodany ogółem [g] 34,10 suma cukrów prostych [g] 71,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 Sód [mg] 3 695,40
	Lekkostrawna		kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIĘ, DWU) ketchup 20g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g 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 drobiowa 40g pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 119,10 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 80,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 278,30 Węglowodany ogółem [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 61,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 507,20
2026-02-23 poniedziałek	Podstawowa		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (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) Piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 140,90 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 69,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 323,00 Węglowodany ogółem [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 54,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 116,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	Zogamniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (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) kompot 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 023,30 Białko ogółem [g] 71,90 Tłuszcz [g] 76,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 295,60 Węglowodany ogółem [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 2 950,60
	Lekkostrawna		Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (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) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 057,40 Białko ogółem [g] 81,50 Tłuszcz [g] 61,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,00 Węglowodany ogółem [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 53,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 648,70
	Podstawowa		herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 80g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)		Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	sok jabłkowy 200ml	Energia [kcal] 2 497,30 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 85,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 327,80 Węglowodany ogółem [g] 49,40 suma cukrów prostych [g] 88,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 036,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA LUDWIKOWO

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-24 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 kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen) kompot 250ml	kanapka z wędliną i ogórkiem 1 szt (BIA, GLU Pszen, JAJ)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	twarożek naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 524,50 Białko ogółem [g] 140,90 Tłuszcz [g] 107,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 289,70 Węglowodany ogółem [g] 43,10 suma cukrów prostych [g] 65,80 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 Sód [mg] 3 461,80
	Lekkostrawna		herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) 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) połędw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	sok jabłkowy 200ml	Energia [kcal] 2 450,30 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 87,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,10 Węglowodany ogółem [g] 35,70 suma cukrów prostych [g] 77,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 631,10
2026-02-25 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) serek wiejski 100g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pieczeniowy 100ml (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) połędw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 573,10 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 84,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 372,50 Węglowodany ogółem [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 124,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 950,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	Z ogarnieniem 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	sok warzywny 200ml	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza pęczak gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g seler gotowany 200g (SEL) kompot 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledw ica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	Budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 247,90 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 78,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 336,50 Węglowodany ogółem [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 79,20 Błonnik pokarmowy [g] 48,00 Sód [mg] 4 656,80
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lany ciastem 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 300ml (SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledw ica wiśniowa 50g (MIĘ, DWU) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 353,90 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 79,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 331,10 Węglowodany ogółem [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 123,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 924,00
2026-02-26 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 pomidora 70g Twaróg półtłusty 40g (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 40g (GLU Pszen, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	kisiel 150g	Energia [kcal] 2 151,50 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 65,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 315,20 Węglowodany ogółem [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 84,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 448,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	Zogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 70g Twaróg półtłusty 40g (BIA)	pomarańcza 1szt	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g kompot 250ml jabłko 1szt	mus owocowo-warzywny	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (GLU Pszen, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	kisiel 150ml bez cukru	Energia [kcal] 2 063,10 Białko ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 66,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 320,20 Węglowodany ogółem [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 80,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 267,40
	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 40g (BIA)		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka rodzinna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel 150g	Energia [kcal] 2 004,30 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 82,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 244,80 Węglowodany ogółem [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 84,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 1 937,00
	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) paprykarz 70g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 138,60 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 53,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 348,20 Węglowodany ogółem [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 91,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 608,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml paprykarz 70g (RYB) ogórek zielony 70g pomidor 50g	serek wiejski 100g	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek waniliowy bez cukru 120g (BIA) sos truskawkowy bez cukru 150ml kompot 250ml	Budyń b/c 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 071,10 Białko ogółem [g] 87,60 Tłuszcz [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 333,10 Węglowodany ogółem [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 88,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 2 911,70
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) paprykarz 70g (RYB) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 138,60 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 53,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 348,40 Węglowodany ogółem [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 91,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 605,20
2026-02-28 sobota	Podstawowa	Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 50g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 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 łuk susowa 40g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 144,50 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 47,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 357,10 Węglowodany ogółem [g] 23,60 suma cukrów prostych [g] 78,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 4 171,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	Z ogarnieniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka салат 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml Surówka z białej kapusty 150g	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Salatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 178,80 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 363,70 Węglowodany ogółem [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 77,60 Błonnik pokarmowy [g] 46,70 Sód [mg] 4 583,70
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka салат 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 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 luksusowa 40g pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 072,30 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 53,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 327,70 Węglowodany ogółem [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 69,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 775,30

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,