

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-01 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) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 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 40g ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 271,80 Białko ogółem [g] 77,90 Tłuszcz [g] 90,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 276,70 Węglowodany ogółem [g] 62,30 suma cukrów prostych [g] 71,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 992,20
	Zogamniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	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 jabłko 1szt	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 109,00 Białko ogółem [g] 68,20 Tłuszcz [g] 87,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 269,50 Węglowodany ogółem [g] 60,40 suma cukrów prostych [g] 73,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,70 Sód [mg] 3 499,70
	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) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) 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 40g pomidor 50g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 261,10 Białko ogółem [g] 78,00 Tłuszcz [g] 90,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 274,30 Węglowodany ogółem [g] 62,30 suma cukrów prostych [g] 66,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 680,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Roladka masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 117,20 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 75,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 292,40 Węglowodany ogółem [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 60,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Sód [mg] 2 988,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g seler gotowany 200g (SEL) kompot 250ml	kisiel cytrynowy bez cukru 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 005,60 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 70,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 247,90 Węglowodany ogółem [g] 73,10 suma cukrów prostych [g] 72,70 Błonnik pokarmowy [g] 49,00 Sód [mg] 3 153,90
	Lekkostawna	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIE, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 078,60 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 71,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 293,00 Węglowodany ogółem [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 60,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 797,70
2026-04-03 piątek	Podstawowa	Kawa rozpuszalna 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		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet rybny smażony 130g (GLU Pszen, JAJ, 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) ser żółty 40g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 359,70 Białko ogółem [g] 66,40 Tłuszcz [g] 80,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 364,60 Węglowodany ogółem [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 110,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 908,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	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)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszanej 150g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) Salatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 072,00 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 52,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 343,70 Węglowodany ogółem [g] 20,20 suma cukrów prostych [g] 88,30 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 Sód [mg] 3 280,70
	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		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (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) ser biały 40g (BIA) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 236,90 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 46,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 375,10 Węglowodany ogółem [g] 21,40 suma cukrów prostych [g] 106,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 2 499,10
2026-04-04 sobota	Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g ogórek zielony 70g		Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryż gotowany z musem jabłkowym i sosem waniolowym 350g (BIA) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka zielonego, papryki i kukurydzy 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 201,10 Białko ogółem [g] 72,00 Tłuszcz [g] 48,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 385,60 Węglowodany ogółem [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 115,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 Sód [mg] 2 506,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g ogórek zielony 70g	jabłko 1szt	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryż brązowy gotowany z musem jabłkowym i sosem waniliowym b/c 350g (BIA) kompot 250ml	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka zielonego, papryki i kukurydzy 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 210,70 Białko ogółem [g] 71,90 Tłuszcz [g] 53,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 202,60 Węglowodany ogółem [g] 221,30 suma cukrów prostych [g] 109,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,90 Sód [mg] 2 560,40
	Lekkostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryż gotowany z musem jabłkowym i sosem waniliowym 350g (BIA) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 117,70 Białko ogółem [g] 72,40 Tłuszcz [g] 40,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 380,70 Węglowodany ogółem [g] 22,90 suma cukrów prostych [g] 114,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 2 035,20
2026-04-05 niedziela	Podstawowa	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 70g babka 50g (GLU Pszen, JAJ)		Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica sopocka 40g (SOJ) ser żółty 30g (BIA) papryka 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 470,60 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 101,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 271,30 Węglowodany ogółem [g] 77,70 suma cukrów prostych [g] 58,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 3 514,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 70g ciastka fit b/c 50g (GLU Pszen, JAJ)		Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) Twaróg półtusty 30g (BIA) papryka 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 426,50 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 91,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 300,90 Węglowodany ogółem [g] 60,80 suma cukrów prostych [g] 98,80 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 Sód [mg] 2 970,90
	Lekkostrawna	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 70g babka 50g (GLU Pszen, JAJ)		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 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 sopocka 40g (SOJ) twaróg półtusty 30g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 273,00 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 83,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 269,00 Węglowodany ogółem [g] 57,90 suma cukrów prostych [g] 57,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 3 202,60
2026-04-06 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) kielbasa biała 60g (MIE, DWU) ćwikła z chrzanem 20g ogórek kiszony 70g mieszanka sałat 30g ciasto biszkoptowe z owocami 50g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka pieczona 150g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kapusta modra gotowana 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka jarzynowa z majonezem 70g (JAJ, SEL, GOR)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 514,90 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 82,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 324,50 Węglowodany ogółem [g] 57,20 suma cukrów prostych [g] 93,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 3 649,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ćwikła z chrzanem 20g ogórek kiszony 70g mieszanka sałat 30g biszkopty bez cukru 30g	wafle ryżowe 30g	Rosół z makaronem razowy m 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka pieczona 150g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kapusta modra gotowana 150g kalafior gotowany 200g kompot 250ml	jabłko gotowane 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 70g (BIA, SEL, GOR)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 288,90 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 71,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 348,80 Węglowodany ogółem [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 93,80 Błonnik pokarmowy [g] 40,10 Sód [mg] 3 026,90
	Lekkostawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa biała 60g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g ciasto biszkoptowe z owocami 50g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) ćwiartka z kurczaka pieczona 150g sos koperkowy 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 bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 70g (BIA, SEL, GOR)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 447,60 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 84,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 312,40 Węglowodany ogółem [g] 54,50 suma cukrów prostych [g] 73,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 160,00
2026-04-07 wtorek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) szynka lukusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa smażona 130g ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 040,10 Białko ogółem [g] 82,20 Tłuszcz [g] 68,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 297,90 Węglowodany ogółem [g] 19,40 suma cukrów prostych [g] 71,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 2 403,80
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka lukusowa 40g sałatka z pomidora 70g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 017,90 Białko ogółem [g] 76,00 Tłuszcz [g] 82,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 272,70 Węglowodany ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 60,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 Sód [mg] 2 887,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-07 wtorek	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 luskusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jablko 1szt	Energia [kcal] 2 114,10 Białko ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 70,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 308,40 Węglowodany ogółem [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 72,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 2 417,00
2026-04-08 środa	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lany ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleńką gotowany 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g kompot 250ml sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen)		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] 2 421,10 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 73,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 359,50 Węglowodany ogółem [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 138,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 657,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) ogórek zielony 70g	gruszka 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleńką gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g kompot 250ml	galaretka 150g	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 013,40 Białko ogółem [g] 71,70 Tłuszcz [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 275,60 Węglowodany ogółem [g] 64,80 suma cukrów prostych [g] 81,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 Sód [mg] 2 957,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	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 zieloną 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	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 388,70 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 73,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 349,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 128,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 3 443,10
	Podstawowa	kawa zbożowa 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) Twaróg półtusty 50g (BIA)		zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 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 konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 136,60 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 62,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 313,70 Węglowodany ogółem [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 74,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 3 314,10
2026-04-09 czwartek	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 szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kompot 250ml jabłko 1szt	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 069,50 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 58,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 331,00 Węglowodany ogółem [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 71,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Sód [mg] 3 209,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-09 czwartek	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)		zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 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 konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2109,40 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 60,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 316,10 Węglowodany ogółem [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 71,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 384,70
2026-04-10 piątek	Podstawowa	kawa zbożowa 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 zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (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	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2324,20 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 69,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 312,60 Węglowodany ogółem [g] 77,30 suma cukrów prostych [g] 118,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Sód [mg] 2 527,00
	Z ogarniczeniem 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 zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g serek waniliowy bez cukru 120g (BIA) sos truskawkowy bez cukru 150ml kompot 250ml	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2227,10 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 65,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 317,20 Węglowodany ogółem [g] 77,20 suma cukrów prostych [g] 111,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Sód [mg] 2 364,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 piątek	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) 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	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 168,30 Białko ogółem [g] 77,80 Tłuszcz [g] 55,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 359,90 Węglowodany ogółem [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 119,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 2 165,60

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,
MIEŁ	- Mięso wołowe,
MIEŁ	- 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,
MIEŁ	- 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,