

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 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 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) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	kisiel cytrynowy 150g	Energia [kcal] 2 229,80 Białko ogółem [g] 77,40 Tłuszcz [g] 82,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 285,00 Węglowodany ogółem [g] 59,90 suma cukrów prostych [g] 84,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 Sód [mg] 2 585,60
	Zogamicyzeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 100g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g 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 śmietankowy bez cukru 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 cytrynowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 246,30 Białko ogółem [g] 72,20 Tłuszcz [g] 82,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 309,60 Węglowodany ogółem [g] 59,40 suma cukrów prostych [g] 100,80 Błonnik pokarmowy [g] 39,10 Sód [mg] 2 572,10
	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 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) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 191,10 Białko ogółem [g] 77,40 Tłuszcz [g] 77,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 285,50 Węglowodany ogółem [g] 59,50 suma cukrów prostych [g] 84,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 2 398,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22 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 50g 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) szynka mielona 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2034,90 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 68,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 278,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 61,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 3 636,00
	Z ograniczeniem 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 50g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	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 bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2202,50 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 72,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 326,80 Węglowodany ogółem [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 72,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,90 Sód [mg] 3 605,80
	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 50g 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] 2123,10 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 80,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 279,30 Węglowodany ogółem [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 61,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 509,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) pasztet drobiowy zapiekany 60g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pomidora i cebuli 70g		Zupa ogórkowa z serem topionym 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 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) piwna 40g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 700g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 473,70 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 86,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 363,70 Węglowodany ogółem [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 75,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 Sód [mg] 3 291,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml filecik zapiekany 40g sałatka z pomidora i cebuli 70g	kiwi 1szt	Zupa ogórkowa z serem topionym 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g brokuł gotowany 200g 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] 2 072,80 Białko ogółem [g] 79,90 Tłuszcz [g] 64,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 330,80 Węglowodany ogółem [g] 22,10 suma cukrów prostych [g] 67,40 Błonnik pokarmowy [g] 41,50 Sód [mg] 2 998,40
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) filecik zapiekany 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (BIA, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 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) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 091,90 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 64,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 322,20 Węglowodany ogółem [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 74,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 365,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-24 wtorek	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 70g (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 modra gotowana 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 386,00 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 76,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 320,50 Węglowodany ogółem [g] 48,60 suma cukrów prostych [g] 94,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 3 164,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)	Jogurt naturalny 100g (BIA)	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 modra gotowana 150g kompot 250ml	jabłko 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 242,10 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 84,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 295,40 Węglowodany ogółem [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 78,50 Błonnik pokarmowy [g] 44,70 Sód [mg] 3 101,50
	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 70g (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) poledwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 399,90 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 87,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 306,00 Węglowodany ogółem [g] 35,80 suma cukrów prostych [g] 73,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Sód [mg] 2 974,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lany m ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g		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) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) Sałatka z ogórka konserowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 587,00 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 88,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 372,40 Węglowodany ogółem [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 121,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 994,20
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g	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) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) Sałatka z ogórka konserowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 261,80 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 83,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 336,40 Węglowodany ogółem [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 76,30 Błonnik pokarmowy [g] 48,00 Sód [mg] 4 700,40
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lany m ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) pomidor 50g 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) połudwica wiśniowa 50g (MIĘ, DWU) pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 371,90 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 84,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 331,90 Węglowodany ogółem [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 120,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 969,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 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 półtusty 40g (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 rodzinna 40g (GLU Pszen, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2201,60 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 66,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 332,30 Węglowodany ogółem [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 89,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 3 244,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 70g Twaróg półtusty 40g (BIA)	wafle ryżowe 30g	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	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 wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2085,50 Białko ogółem [g] 79,30 Tłuszcz [g] 62,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 336,30 Węglowodany ogółem [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 84,70 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 3 410,90
	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 półtusty 40g (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 rodzinna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2163,30 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 63,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 330,70 Węglowodany ogółem [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 87,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 136,10
2026-03-27 piątek	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (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) filecik zapiekany 50g pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 1891,00 Białko ogółem [g] 78,70 Tłuszcz [g] 57,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 286,00 Węglowodany ogółem [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 71,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 Sód [mg] 2 991,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 50g pomidor 50g	biszkopty bez cukru 30g	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml	Kanapka z masłem i pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 1 849,20 Białko ogółem [g] 69,80 Tłuszcz [g] 57,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 297,00 Węglowodany ogółem [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 62,90 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 Sód [mg] 3 134,10
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (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 1szt 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] 1 898,70 Białko ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 57,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 287,90 Węglowodany ogółem [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 71,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 2 993,50
2026-03-28 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 40g pomidor 50g 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 Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka lukusowa 40g Sałatka z ogórka konserowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 140,20 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 52,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 347,10 Węglowodany ogółem [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 67,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 4 339,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-28 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 50g mieszanka sałat 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 Surówka z kapusty kiszanej 150g kompot 250ml seler gotowany 200g (SEL)	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	jablko 1szt	Energia [kcal] 1 997,70 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 51,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 340,70 Węglowodany ogółem [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 71,70 Błonnik pokarmowy [g] 51,40 Sód [mg] 4 576,50
	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 50g 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 seler gotowany 200g (SEL) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g pomidor 70g	jablko 1szt	Energia [kcal] 2 044,50 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 54,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 327,80 Węglowodany ogółem [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 57,30 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 Sód [mg] 2 898,70
2026-03-29 niedziela	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) herbata 250ml serdelki 70g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g 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) filecik zapiekany 40g papryka konserwowa 70g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 344,90 Białko ogółem [g] 109,90 Tłuszcz [g] 87,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 303,50 Węglowodany ogółem [g] 38,40 suma cukrów prostych [g] 89,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 3 425,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) herbata 250ml serdelki 70g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Rosół czysty 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kalafior gotowany 200g kompot 250ml	biskopki bez cukru 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g papryka konserwowa 70g Twaróg półtusty 50g (BIA)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 495,30 Białko ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 90,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 333,00 Węglowodany ogółem [g] 39,80 suma cukrów prostych [g] 107,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Sód [mg] 3 537,80
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) herbata 250ml serdelki 70g ketchup 20g sałatka z pomidora i mixem salat 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) schab duszony 130g 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) filecik zapiekany 40g pomidor 70g Twaróg półtusty 50g (BIA)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 332,00 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 86,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 302,30 Węglowodany ogółem [g] 38,20 suma cukrów prostych [g] 89,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 Sód [mg] 2 806,50
2026-03-30 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 50g mieszanka salat 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 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 sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR) kisiel wiśniowy 150g		Energia [kcal] 2 458,60 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 74,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 371,70 Węglowodany ogółem [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 89,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Sód [mg] 3 743,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sos jogurtowy 20ml pomidor 50g mieszanka salat 30g	mus owocowo-warzywny	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g kompot 250ml gruszka 1 szt	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 215,80 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 51,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 386,20 Węglowodany ogółem [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 83,80 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 Sód [mg] 3 500,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sos jogurtowy 20ml pomidor 50g mieszanka sałat 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 sałatka z pomidora 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 230,00 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 70,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 326,80 Węglowodany ogółem [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 90,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 Sód [mg] 2 028,30
	Podstawowa	herbata 250ml Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) sos naturalny 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) połędw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 40g (BIA)	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 461,80 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 69,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 380,50 Węglowodany ogółem [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 134,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 2 719,80
2026-03-31 wtorek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g cukinia gotowana 200g kompot 250ml	kiwi 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 40g (BIA)	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 040,60 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 62,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 319,50 Węglowodany ogółem [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 81,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 Sód [mg] 2 536,50
	Lekkostrawna	herbata 250ml Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 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 40g (BIA)	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2 342,80 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 64,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 364,40 Węglowodany ogółem [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 132,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 2 433,40

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,
MIEŃ	- Mięso wołowe,
MIEŃ	- 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,
MIEŃ	- 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,