

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-21 wtorek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JA J) 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 cukinii 300ml (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 zielonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 425,20 Białko ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 85,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 352,90 Węglowodany ogółem [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 115,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 Sód [mg] 2 179,90
	Zogamicyeniem 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 50g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż brązowy gotowany 200g kompot b/c 250ml gruszka 1 szt	jabłko 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 109,50 Białko ogółem [g] 73,10 Tłuszcz [g] 83,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 302,00 Węglowodany ogółem [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 58,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 2 164,30
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JA J) 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 cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż gotowany na sypko 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 385,40 Białko ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 80,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 353,00 Węglowodany ogółem [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 115,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 178,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-22 środa	Podstawowa	Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Filet z kurczaka panierowany smażony 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 mielona 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 289,20 Białko ogółem [g] 95,70 Tłuszcz [g] 82,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 270,00 Węglowodany ogółem [g] 82,40 suma cukrów prostych [g] 63,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Sód [mg] 3 604,30
	Zogamczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) filet z kurczaka gotowany 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g jabłko 1szt kompot b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 016,20 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 69,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 252,30 Węglowodany ogółem [g] 75,30 suma cukrów prostych [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 45,00 Sód [mg] 3 630,10
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) filet z kurczaka duszony 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] 2 019,60 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 66,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 253,60 Węglowodany ogółem [g] 66,20 suma cukrów prostych [g] 64,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 3 587,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-23 czwartek	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) pasztet z kruszonką 60g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) papryka 70g mieszanka sałat 30g		Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) 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 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 606,50 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 102,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 314,90 Węglowodany ogółem [g] 84,80 suma cukrów prostych [g] 83,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 2 790,00
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml filecik zapiékany 40g papryka 70g mieszanka sałat 30g	kiwi 1szt	Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml	jabłko 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g mieszanka sałat 30g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 241,90 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 84,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 339,00 Węglowodany ogółem [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 54,60 Błonnik pokarmowy [g] 46,40 Sód [mg] 2 472,10
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) filecik zapiékany 40g sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzy nowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 312,30 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 74,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 352,20 Węglowodany ogółem [g] 22,50 suma cukrów prostych [g] 82,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Sód [mg] 2 030,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) pasta z soczewicy czerwonej 70g Sałatka z ogórka zielonego z zieleniną 70g mieszanka sałat 30g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) kotlet rybny smażony 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszanej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) południowa soppocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 245,40 Białko ogółem [g] 66,80 Tłuszcz [g] 86,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 289,10 Węglowodany ogółem [g] 63,30 suma cukrów prostych [g] 74,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 2 778,50
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml pasta z soczewicy czerwonej 70g Sałatka z ogórka zielonego i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (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) Surówka z kapusty kiszanej 150g kompot b/c 250ml	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) południowa soppocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 079,20 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 70,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 263,20 Węglowodany ogółem [g] 64,60 suma cukrów prostych [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 43,80 Sód [mg] 3 213,50
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, 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) południowa soppocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 222,60 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 60,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 304,50 Węglowodany ogółem [g] 59,20 suma cukrów prostych [g] 69,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Sód [mg] 2 806,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-25 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 szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 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) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 236,00 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 78,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 285,00 Węglowodany ogółem [g] 55,70 suma cukrów prostych [g] 76,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 4 403,20
	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 mieszanka sałat 30g	sok warzywny 200ml	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g 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 konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 071,70 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 75,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 270,40 Węglowodany ogółem [g] 53,60 suma cukrów prostych [g] 73,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Sód [mg] 4 904,90
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą gryczaną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka szkolna 40g (SOJ) pomidor 50g mus jabłkowy 30g mieszanka sałat 30g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 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) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 124,10 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 75,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 267,20 Węglowodany ogółem [g] 54,90 suma cukrów prostych [g] 72,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Sód [mg] 2 996,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 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 z natką pietruszki 100g		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) pasta rybna 50g (RYB, SEL, GOR) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 320,30 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 90,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 293,80 Węglowodany ogółem [g] 53,20 suma cukrów prostych [g] 75,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Sód [mg] 3 348,10
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kakao b/c 250ml (BIA) herbata 250ml serdelki 70g ketchup 20g sałatka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki 70g	kiwi 1szt	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	mus owocowo-warzywny	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta rybna 50g (RYB, SEL, GOR) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 314,80 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 101,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 273,30 Węglowodany ogółem [g] 53,00 suma cukrów prostych [g] 56,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 Sód [mg] 3 574,60
	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 mix sałat 100g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g 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) pasta rybna 50g (RYB, SEL, GOR) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 286,90 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 90,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 286,40 Węglowodany ogółem [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 73,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 652,80
2026-04-27 poniedziałek	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) pasta jajeczno-selero gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR) masło extra 15g (BIA)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz wieprzowy gotowany z papryką 130g (GLU Pszen) sos pomidorowy 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) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 368,00 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 96,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 294,90 Węglowodany ogółem [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 55,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sód [mg] 3 094,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-27 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)	kefir 150g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka wielowarzywna 150g kompot b/c 250ml	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 247,40 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 100,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 270,20 Węglowodany ogółem [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 24,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 Sód [mg] 3 287,20
	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 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (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) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 365,90 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 92,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 302,90 Węglowodany ogółem [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 52,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 923,80
2026-04-28 wtorek	Podstawowa	Kawa rozpuszczalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa kalafiorowa 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		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 322,60 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 66,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 321,60 Węglowodany ogółem [g] 61,10 suma cukrów prostych [g] 91,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 4 663,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-28 wtorek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa kalafiorowa 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 brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 117,30 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 70,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 277,70 Węglowodany ogółem [g] 62,20 suma cukrów prostych [g] 66,20 Błonnik pokarmowy [g] 39,10 Sód [mg] 4 663,10
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 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 luksusowa 40g pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 169,90 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 64,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 288,60 Węglowodany ogółem [g] 60,80 suma cukrów prostych [g] 76,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 Sód [mg] 2 985,90
2026-04-29 środa	Podstawowa	herbata 250ml Zupa mleczna z lany m ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) kotlet z mięsa mielonego smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) sos własny 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 drobiowa 30g papryka konserwowa 70g Twaróg półtusty 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 431,90 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 72,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 366,40 Węglowodany ogółem [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 127,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Sód [mg] 2 774,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 70g pomidor 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieloną gotowany 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kalefior gotowany 200g kompot b/c 250ml	biskopki bez cukru 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka konserwowa 70g Twaróg półtusty 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 007,70 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 71,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 269,60 Węglowodany ogółem [g] 37,70 suma cukrów prostych [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 Sód [mg] 2 779,90
	Lekkostrawna	herbata 250ml Zupa mleczna z lany ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieloną gotowany 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalefior gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g Twaróg półtusty 50g (BIA) mieszanka sałat 30g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 293,30 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 64,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 342,90 Węglowodany ogółem [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 122,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 631,10
2026-04-30 czwartek	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 1 szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser żółty 40g (BIA) sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 442,00 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 83,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 346,40 Węglowodany ogółem [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 90,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 3 775,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	mus owocowo-warzynny	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g kompot b/c 250ml gruszka 1 szt	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 284,60 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 56,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 377,00 Węglowodany ogółem [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 78,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Sód [mg] 3 615,30
	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 brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron pszenny 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		Energia [kcal] 1 987,80 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 61,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 287,40 Węglowodany ogółem [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 53,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 271,40

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,
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,