

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	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 zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego i kapusty pekińskiej 70g		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 ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 096,90 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 66,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 291,90 Węglowodany ogółem [g] 34,60 suma cukrów prostych [g] 71,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 Sód [mg] 2 657,20
	Z ograniczeniem 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 zielonego i kapusty pekińskiej 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	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 Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g ogórek zielony 50g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 008,50 Białko ogółem [g] 86,60 Tłuszcz [g] 76,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 220,40 Węglowodany ogółem [g] 80,80 suma cukrów prostych [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Sód [mg] 2 819,10
	Lekkostawna	herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora 70g		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 pomidor 50g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 136,90 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 73,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 265,20 Węglowodany ogółem [g] 58,30 suma cukrów prostych [g] 66,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 Sód [mg] 2 614,90
2026-06-02 wtorek	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 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) Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 175,80 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 75,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 304,00 Węglowodany ogółem [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 70,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 007,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-02 wtorek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) 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) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	jablko 1szt	Energia [kcal] 2 190,30 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 81,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 269,00 Węglowodany ogółem [g] 78,80 suma cukrów prostych [g] 83,40 Błonnik pokarmowy [g] 48,80 Sód [mg] 3 169,80
	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 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	jablko 1szt	Energia [kcal] 2 136,60 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 71,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 305,90 Węglowodany ogółem [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 70,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 2 788,10
2026-06-03 środa	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 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) ser żółty 40g (BIA) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 541,50 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 89,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 316,70 Węglowodany ogółem [g] 83,50 suma cukrów prostych [g] 100,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 3 395,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszczalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) paprykarz rybny 70g (RYB) ogórek zielony 50g pomidor 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	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	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) ser biały 40g (BIA) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 076,00 Białko ogółem [g] 88,40 Tłuszcz [g] 69,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 253,30 Węglowodany ogółem [g] 84,30 suma cukrów prostych [g] 63,00 Błonnik pokarmowy [g] 48,40 Sód [mg] 3 702,70
	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 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) ser biały 40g (BIA) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 151,50 Białko ogółem [g] 84,20 Tłuszcz [g] 60,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 342,50 Węglowodany ogółem [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 103,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 3 055,50
2026-06-04 czwartek	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 50g mieszanka sałat 30g		Kapuśniak z kiszonej 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	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 526,30 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 96,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 361,90 Węglowodany ogółem [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 78,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Sód [mg] 2 857,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	jabłko 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	kanapka z pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 399,30 Białko ogółem [g] 85,70 Tłuszcz [g] 88,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 369,30 Węglowodany ogółem [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 67,60 Błonnik pokarmowy [g] 49,30 Sód [mg] 2 869,70
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszalna 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 50g 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	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 257,80 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 71,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 348,20 Węglowodany ogółem [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 77,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Sód [mg] 2 230,40
	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 pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) gzyk 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędw ica sopocka 40g (SOJ) papryka 70g ser żółty 30g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 232,30 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 281,70 Węglowodany ogółem [g] 65,60 suma cukrów prostych [g] 78,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 Sód [mg] 3 092,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-05 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	wafle ryżowe 30g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot b/c 250ml	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudw ica sopocka 40g (SOJ) papryka 70g twarożek 30g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 071,90 Białko ogółem [g] 83,30 Tłuszcz [g] 69,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 198,10 Węglowodany ogółem [g] 136,70 suma cukrów prostych [g] 55,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 2 846,90
	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 pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, 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) połudw ica sopocka 40g (SOJ) pomidor 70g twarożek 30g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 175,50 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 71,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 282,20 Węglowodany ogółem [g] 62,30 suma cukrów prostych [g] 79,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Sód [mg] 2 877,60
2026-06-06 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) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtusty 40g (BIA)		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sypko 200g brokuł gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka jarzynowa z majonezem 70g (JAJ, SEL, GOR)	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 465,20 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 100,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 280,10 Węglowodany ogółem [g] 61,60 suma cukrów prostych [g] 69,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 2 447,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-06 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtusty 40g (BIA)	wafle ryżowe 30g	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż brązowy gotowany 200g brokuł gotowany 200g cukinia gotowana 200g kompot 250ml	jabłko gotowane 1szt	herbata b/c 250ml masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) szynka bankietowa 40g (BIA, SOJ) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 70g (BIA, SEL, GOR)	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 355,00 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 96,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 282,60 Węglowodany ogółem [g] 63,50 suma cukrów prostych [g] 53,20 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Sód [mg] 2 433,00
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtusty 40g (BIA)		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g ryż gotowany na sypko 200g brokuł gotowany 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] 2 359,60 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 91,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 273,00 Węglowodany ogółem [g] 60,90 suma cukrów prostych [g] 68,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Sód [mg] 2 365,20
2026-06-07 niedziela	Podstawowa	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 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) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 1 998,00 Białko ogółem [g] 92,40 Tłuszcz [g] 67,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 279,70 Węglowodany ogółem [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 54,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Sód [mg] 2 553,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao b/c 250ml (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g	biskopki bez cukru 30g	Żurek 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g kompot b/c 250ml cukinia gotowana 200g	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 047,40 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 273,60 Węglowodany ogółem [g] 44,80 suma cukrów prostych [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 40,00 Sód [mg] 3 141,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-07 niedziela	Lekkostrawna	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) szynka lukusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) schab duszony 130g sos własny 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 brokułowa 70g (SEL) twarożek 30g (BIA)	jablko 1szt	Energia [kcal] 2021,20 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 72,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 231,80 Węglowodany ogółem [g] 69,90 suma cukrów prostych [g] 51,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Sód [mg] 2 543,60
	Podstawowa	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 w gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 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 konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2584,60 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 90,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 361,00 Węglowodany ogółem [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 127,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 686,10
2026-06-08 poniedziałek	Zogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) pasta jajeczno-selero w gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)	gruszka 1 szt	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 b/c 250ml	galaretka 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2170,10 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 81,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 297,60 Węglowodany ogółem [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 59,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sód [mg] 2 698,90
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) pasta jajeczno-selero w 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 konserwowa 40g (SOJ) pomidor 50g	kisiel owocowy 150g	Energia [kcal] 2394,00 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 86,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 326,20 Węglowodany ogółem [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 80,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 640,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-09 wtorek	Podstawowa	kawa 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) pomidor 50g twarożek 50g (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		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] 2 170,70 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 62,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,00 Węglowodany ogółem [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 74,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 011,50
	Zogamczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)	jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 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 b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 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] 2 038,10 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 67,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 252,90 Węglowodany ogółem [g] 70,20 suma cukrów prostych [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 2 616,20
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g twarożek 50g (BIA)		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 konserwowa z kurczakiem 40g (SOJ) pomidor 70g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 009,90 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 68,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 240,60 Węglowodany ogółem [g] 62,00 suma cukrów prostych [g] 53,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Sód [mg] 2 851,70
2026-06-10 środa	Podstawowa	kawa 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 Salatka z ogórka zielonego, cebuli i zieleniny 70g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 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) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 151,60 Białko ogółem [g] 77,20 Tłuszcz [g] 71,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,20 Węglowodany ogółem [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 86,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 2 781,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	Z ograniczeniem 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, cebuli i zieleniny 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 057,70 Białko ogółem [g] 76,70 Tłuszcz [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 246,00 Węglowodany ogółem [g] 76,50 suma cukrów prostych [g] 55,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,30 Sód [mg] 2 926,80
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 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) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 056,60 Białko ogółem [g] 79,90 Tłuszcz [g] 60,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 317,10 Węglowodany ogółem [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 82,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Sód [mg] 2 764,30

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,