

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 czwartek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka lukusowa 40g Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 50g mieszanka sałat 30g		Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) 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) Twaróg z ziołami 60g (BIA) ogórek zielony 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 397,50 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 85,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 322,30 Węglowodany ogółem [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 62,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Sód [mg] 2 426,20
	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 i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL) schab duszony 130g sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 150g cukinia gotowana 200g kompot 250ml	jabłko 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Energia [kcal] 2 349,20 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 90,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 311,70 Węglowodany ogółem [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 70,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 2 452,20
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka lukusowa 40g sałatka z pomidora 50g mieszanka sałat 30g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) 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) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 135,90 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 68,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 295,80 Węglowodany ogółem [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 61,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Sód [mg] 2 124,70
2026-06-12 piątek	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pasta rybna 70g (RYB, SEL, GOR) ogórek zielony 70g		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) szynka drobiowa 40g papryka 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 034,60 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 59,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 255,30 Węglowodany ogółem [g] 67,90 suma cukrów prostych [g] 85,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 524,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-12 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml Pasta rybna 70g (RYB, SEL, GOR) ogórek zielony 70g	jabłko 1szt	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g papryka 70g	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2006,30 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 63,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 263,50 Węglowodany ogółem [g] 64,80 suma cukrów prostych [g] 77,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 Sód [mg] 2 411,30
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pasta rybna 70g (RYB, SEL, GOR) pomidor 70g		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) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2009,10 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 61,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 253,50 Węglowodany ogółem [g] 63,80 suma cukrów prostych [g] 82,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 Sód [mg] 2 499,50
2026-06-13 sobota	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasztet z kruszonką 60g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 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 sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2383,10 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 84,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 310,40 Węglowodany ogółem [g] 59,80 suma cukrów prostych [g] 85,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Sód [mg] 2 611,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiiekany 40g sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g	kiwi 1szt	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU Pszen) brokuł gotowany 200g kompot 250ml buraczki gotowane 200g	jabłko 1szt	herbata 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 śmietankowy bez cukru 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 098,80 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 77,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 283,00 Węglowodany ogółem [g] 49,40 suma cukrów prostych [g] 66,60 Błonnik pokarmowy [g] 46,60 Sód [mg] 2 402,80
	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiiekany 40g sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) udko duszone 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] 2 192,70 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 68,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 298,80 Węglowodany ogółem [g] 52,80 suma cukrów prostych [g] 83,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 Sód [mg] 2 112,80
2026-06-14 niedziela	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) Kielbasa śląska na ciepło 60g musztarda 20g (DWU) ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos mleczny 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 sopočka 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g twarożek 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 206,80 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 93,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 281,20 Węglowodany ogółem [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 49,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 Sód [mg] 3 682,60
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (BIA) Kielbasa śląska na ciepło 60g musztarda 20g (DWU) ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Rosół czysty 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml	Arbuz 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopočka 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g twarożek 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 168,90 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 95,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 270,10 Węglowodany ogółem [g] 36,00 suma cukrów prostych [g] 66,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 Sód [mg] 3 775,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kakao 250ml (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) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos mleczny 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 soppocka 40g (SOJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g twarożek 50g (BIA)	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 285,20 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 105,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 283,20 Węglowodany ogółem [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 50,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 723,80
2026-06-15 poniedziałek	Podstawowa	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 szkolna 40g (SOJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g mizeria 150g (BIA) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 345,50 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 82,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 287,80 Węglowodany ogółem [g] 69,00 suma cukrów prostych [g] 75,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 Sód [mg] 4 580,90
	Z ogarniczeniem 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 pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g mizeria 150g (BIA) kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 149,20 Białko ogółem [g] 88,90 Tłuszcz [g] 78,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 265,90 Węglowodany ogółem [g] 68,40 suma cukrów prostych [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Sód [mg] 5 121,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	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 szkolna 40g (SOJ) pomidor 50g mus jabłkowy 30g mieszanka sałat 30g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR) pulpet drobiowy z zieleńnią gotowany 130g (GLU Pszen) sos naturalny 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) połudwica wiśniowa 40g (MIĘ, DWU) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 244,60 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 79,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 270,30 Węglowodany ogółem [g] 68,60 suma cukrów prostych [g] 73,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 212,30
2026-06-16 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) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż gotowany na sypko 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 70g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 379,70 Białko ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 96,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 320,60 Węglowodany ogółem [g] 33,90 suma cukrów prostych [g] 74,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 Sód [mg] 2 680,90
	Zogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g	kiwi 1szt	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU) ryż brązowy gotowany 200g kompot b/c 250ml	biszkopty bez cukru 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połudwica sopočka 40g (SOJ) pomidor 70g twarożek 30g (BIA)	budyń b/c 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 377,00 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 95,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 323,60 Węglowodany ogółem [g] 37,60 suma cukrów prostych [g] 78,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 444,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (SOJ) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) ryż gotowany na sypko 200g Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz rybny 70g (RYB) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń 150ml (BIA)	Energia [kcal] 2 370,30 Białko ogółem [g] 73,70 Tłuszcz [g] 95,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 319,70 Węglowodany ogółem [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 74,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 Sód [mg] 2 502,60
2026-06-17 środa	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) piwna 40g (DWU) Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 241,60 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 81,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 286,90 Węglowodany ogółem [g] 40,30 suma cukrów prostych [g] 53,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Sód [mg] 3 756,70
	Z ogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) ogórek zielony 70g	kefir 150g (BIA)	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g jabłko 1szt kompot b/c 250ml	jabłko 1szt	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g Twaróg półtusty 40g (BIA) pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 068,20 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 79,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 228,60 Węglowodany ogółem [g] 79,10 suma cukrów prostych [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 Sód [mg] 3 643,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-17 środa	Lekkostrawna	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selero w gotowana 70g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) Ziemniaki 150g marchewka gotowana 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	sok pomidorowy 200ml	Energia [kcal] 2 098,40 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 71,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 292,20 Węglowodany ogółem [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 54,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 799,70
	Podstawowa	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 ogórkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) 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) szynka luksusowa 40g sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel cytrynowy 150g	Energia [kcal] 2 258,70 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 51,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 332,20 Węglowodany ogółem [g] 66,30 suma cukrów prostych [g] 102,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 4 345,90
	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 ogórkowa 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 Surówka z białej kapusty 150g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel cytrynowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 200,70 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 74,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 264,10 Węglowodany ogółem [g] 84,80 suma cukrów prostych [g] 68,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Sód [mg] 4 360,80
2026-06-18 czwartek	Lekkostrawna	Kawa rozpuszalna 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzy nowa 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	kisiel cytrynowy 150g	Energia [kcal] 2 018,60 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 62,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 236,40 Węglowodany ogółem [g] 84,50 suma cukrów prostych [g] 62,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 345,60
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszalna 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzy nowa 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	kisiel cytrynowy 150g	Energia [kcal] 2 018,60 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 62,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 236,40 Węglowodany ogółem [g] 84,50 suma cukrów prostych [g] 62,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sód [mg] 2 345,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-19 piątek	Podstawowa	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) pasta z soczewicy czerwonej 60g sałatka z ogórka konserwowego z zieleniną 70g (DWU, GOR)		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba smażona 130g sos koperkowy 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 drobiowa 40g ser żółty 40g (BIA) mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 275,50 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 84,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 258,50 Węglowodany ogółem [g] 86,80 suma cukrów prostych [g] 80,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 5 464,20
	Zogarniczeniem 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 konserwowego z zieleniną 70g (DWU, GOR)	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot b/c 250ml ryba gotowana 130g	biszkopty bez cukru 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g Twaróg półtłusty 40g (BIA) mieszanka sałat 30g papryka konserwowa 70g	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 065,20 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 71,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 251,20 Węglowodany ogółem [g] 81,00 suma cukrów prostych [g] 75,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,40 Sód [mg] 5 429,90
	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) pasta selerowa 70g (SEL) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ryba duszona 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml ziemniaki gotowane 250g		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g Twaróg półtłusty 40g (BIA)	jabłko 1szt	Energia [kcal] 2 140,60 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 72,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 268,80 Węglowodany ogółem [g] 62,70 suma cukrów prostych [g] 59,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Sód [mg] 3 004,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA LUDWIKOWO

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) herbata 250ml jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 20g (JAJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana z groszkiem 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserw owego i ryżu 70g (DWU, GOR)	kisiel wiśniowy 150g	Energia [kcal] 2 391,20 Białko ogółem [g] 82,60 Tłuszcz [g] 84,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 329,50 Węglowodany ogółem [g] 49,40 suma cukrów prostych [g] 91,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 Sód [mg] 3 864,90
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g sos jogurtowy 20ml	mus owocowo-warzywny	Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) surówka wielowarzywna 150g seler gotowany 200g (SEL) kompot b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 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] 2 181,50 Białko ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 81,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 263,40 Węglowodany ogółem [g] 85,60 suma cukrów prostych [g] 83,40 Błonnik pokarmowy [g] 47,10 Sód [mg] 3 951,80
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) jajko gotowane 1szt (JAJ) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Barszcz biały 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana z groszkiem 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z pomidora 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	Energia [kcal] 2 206,70 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 67,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 293,00 Węglowodany ogółem [g] 67,90 suma cukrów prostych [g] 66,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sód [mg] 2 517,00

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,