

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

|                     |   | Śniadanie  | 2. śniadanie                                     | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                        | SUMA  |
|---------------------|---|--|--|---|--------------|---|--------------------------------------|---|
| 2026-05-21 czwartek | Podstawowa  | kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 40g ( <b>GLU Pszen, SOJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g |  | Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> )<br>schab duszony 130g<br>sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z białej kapusty 150g<br>kompot 250ml                          |              | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Twaróg z ziołami 60g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g | jabłko 1szt                          | <b>Energia [kcal] 2 403,40</b><br><b>Białko ogółem [g] 107,40</b><br><b>Tłuszcz [g] 86,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 324,00</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 32,70</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 62,70</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,30</b><br><b>Sód [mg] 2 506,00</b> |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 40g ( <b>GLU Pszen, SOJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g  | budyń śmietankowy bez cukru 150ml ( <b>BIA</b> ) | Kapuśniak z kiszanej kapusty 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> )<br>schab duszony 130g<br>sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z białej kapusty 150g<br>cukinia gotowana 200g<br>kompot 250ml | jabłko 1szt  | herbata 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Twaróg z ziołami 60g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g                  | Jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 355,10</b><br><b>Białko ogółem [g] 104,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 92,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 313,30</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 33,10</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 70,60</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 38,70</b><br><b>Sód [mg] 2 532,00</b> |
|                     | Lekkostrawna                                      | kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 40g ( <b>GLU Pszen, SOJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g |  | Zupa marchewkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL</b> )<br>schab duszony 130g<br>sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>cukinia gotowana 200g<br>kompot 250ml   |              | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Twaróg z ziołami 60g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 70g                               | jabłko 1szt                          | <b>Energia [kcal] 2 102,00</b><br><b>Białko ogółem [g] 104,90</b><br><b>Tłuszcz [g] 65,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 297,30</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 31,60</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 62,10</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,00</b><br><b>Sód [mg] 2 207,40</b> |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

|                   |   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek     | Kolacja  | Posiłek nocny                          | SUMA   |
|-------------------|---|---|--------------|--|------------------|--|--|--|
| 2026-05-22 piątek | Podstawowa  | masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>herbata 250ml<br>zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>BIA</b> )<br>paprykarz rybny 70g ( <b>RYB</b> )<br>ogórek zielony 50g<br>mus jabłkowy 30g  |              | Barszcz czerwony 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>gzik 150g ( <b>BIA</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>jabłko 1szt<br>kompot 250ml   |                  | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka mielona 40g ( <b>BIA, SOJ</b> )<br>pomidor 70g   | budyń 150ml ( <b>BIA</b> )             | Energia [kcal] 2 093,00<br>Białko ogółem [g] 83,80<br>Tłuszcz [g] 69,90<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 302,10<br>Węglowodany ogółem [g] 29,60<br>suma cukrów prostych [g] 90,20<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,80<br>Sód [mg] 2 883,70 |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>herbata 250ml<br>paprykarz rybny 70g ( <b>RYB</b> )<br>ogórek zielony 50g<br>pomidor 50g   | jabłko 1szt  | Barszcz czerwony 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>gzik 150g ( <b>BIA</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>jabłko 1szt<br>kompot 250ml   | wafle ryżowe 30g | herbata 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 40g<br>pomidor 70g   | budyń b/c 150ml ( <b>BIA</b> )         | Energia [kcal] 2 026,80<br>Białko ogółem [g] 75,50<br>Tłuszcz [g] 70,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 269,00<br>Węglowodany ogółem [g] 60,70<br>suma cukrów prostych [g] 75,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,20<br>Sód [mg] 2 732,20 |
|                   | Lekkostrawna                                      | masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>herbata 250ml<br>zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>BIA</b> )<br>paprykarz rybny 70g ( <b>RYB</b> )<br>pomidor 50g<br>mus jabłkowy 30g   |              | Barszcz czerwony 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>gzik 150g ( <b>BIA</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>jabłko 1szt<br>kompot 250ml   |                  | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 40g<br>pomidor 70g  | budyń 150ml ( <b>BIA</b> )             | Energia [kcal] 2 098,50<br>Białko ogółem [g] 85,00<br>Tłuszcz [g] 69,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 268,30<br>Węglowodany ogółem [g] 62,30<br>suma cukrów prostych [g] 89,90<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,70<br>Sód [mg] 2 842,90 |
| 2026-05-23 sobota | Podstawowa  | herbata 250ml<br>zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pasztet z kruszonką 60g ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>papryka 70g<br>mieszanka sałat 30g |              | Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> )<br>udko duszone 130g<br>sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>buraczki gotowane 200g<br>kompot 250ml |                  | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>piwna 40g ( <b>DWU</b> )<br>sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g<br>mieszanka sałat 30g | budyń śmietankowy 150ml ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 416,20<br>Białko ogółem [g] 98,20<br>Tłuszcz [g] 87,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 313,20<br>Węglowodany ogółem [g] 62,30<br>suma cukrów prostych [g] 85,30<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,90<br>Sód [mg] 2 716,00 |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

|                      |   | Śniadanie  | 2. śniadanie                         | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny                                    | SUMA  |
|----------------------|---|--|--------------------------------------|---|---|---|--|---|
| 2026-05-23 sobota    | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>filecik<br>zapiiekany 40g<br>papryka 70g<br>mieszanka sałat 30g  | kiwi 1szt                            | Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> )<br>udko duszone 130g<br>sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>brokuł gotowany 200g<br>kompot 250ml buraczki gotowane 200g | jabłko 1szt   | herbata 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa szynkowa 40g<br>sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g   | budyń śmietankowy bez cukru 150ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 064,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 87,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,40</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 284,50</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 49,00</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 66,60</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 46,80</b><br><b>Sód [mg] 2 398,40</b>  |
|                      | Lekkostrawna                                      | herbata 250ml<br>zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>filecik<br>zapiiekany 40g<br>sałatka z pomidora 50g<br>mieszanka sałat 30g |                                      | Zupa selerowa 300ml ( <b>BIA, SEL, GOR</b> )<br>udko duszone 130g<br>sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>buraczki gotowane 200g<br>kompot 250ml                      |   | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa szynkowa 40g<br>pomidor 70g<br>mieszanka sałat 30g  | budyń śmietankowy 150ml ( <b>BIA</b> )           | <b>Energia [kcal] 2 192,70</b><br><b>Białko ogółem [g] 97,40</b><br><b>Tłuszcz [g] 68,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 298,80</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 52,80</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 83,20</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,20</b><br><b>Sód [mg] 2 112,80</b>  |
| 2026-05-24 niedziela | Podstawowa  | masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kakao 250ml ( <b>BIA</b> )<br>serdelki 70g<br>ketchup 20g<br>sałatka z ogórka zielonego z natką pietruszki 70g   |                                      | Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g<br>sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>bukiet warzyw gotowany 200g<br>kompot 250ml        |   | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>połudw ica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g<br>twarożek 50g ( <b>BIA</b> ) | sok pomidorowy 200ml                             | <b>Energia [kcal] 2 325,40</b><br><b>Białko ogółem [g] 88,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 110,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 281,40</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 33,10</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 50,30</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,30</b><br><b>Sód [mg] 4 176,60</b> |
|                      | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kakao 250ml ( <b>BIA</b> )<br>serdelki 70g<br>ketchup 20g<br>sałatka z ogórka zielonego z natką pietruszki 70g   | Jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ) | Rosół czysty 300ml ( <b>SEL, GOR</b> )<br>sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g<br>sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>bukiet warzyw gotowany 200g<br>surówka wielowarzynna 150g<br>kompot 250ml  | Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) | herbata 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>połudw ica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g<br>twarożek 50g ( <b>BIA</b> )                  | sok pomidorowy 200ml                             | <b>Energia [kcal] 2 388,30</b><br><b>Białko ogółem [g] 90,40</b><br><b>Tłuszcz [g] 115,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 286,90</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 43,10</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 64,10</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 38,80</b><br><b>Sód [mg] 4 515,20</b> |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

|                         |   | Śniadanie  | 2. śniadanie       | Obiad   | Podwieczorek                         | Kolacja   | Posiłek nocny                          | SUMA  |
|-------------------------|---|--|--------------------|---|--------------------------------------|---|--|---|
| 2026-05-24 niedziela    | Lekkostrawna                                      | masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kakao 250ml ( <b>BIA</b> )<br>serdelki 70g<br>ketchup 20g<br>sałatka z pomidora i mixem sałat 70g  |                    | Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g<br>sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>bukiet warzyw gotowany 200g<br>kompot 250ml  |                                      | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>połudwica sopočka 40g ( <b>SOJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g<br>twarożek 50g ( <b>BIA</b> )      | sok pomidorowy 200ml                   | <b>Energia [kcal] 2 322,10</b><br><b>Białko ogółem [g] 87,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 110,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 281,10</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 33,10</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 50,00</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,40</b><br><b>Sód [mg] 3 736,20</b> |
| 2026-05-25 poniedziałek | Podstawowa  | kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka szkolna 40g ( <b>SOJ</b> )<br>sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g |                    | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>sos naturalny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z białej kapusty 150g<br>kompot 250ml                               |                                      | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>połudwica wiśniowa 40g ( <b>MIE, DWU</b> )<br>sałatka z ogórka<br>konserw owego i ryżu 70g ( <b>DWU, GOR</b> ) | budyń śmietankowy 150ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 402,90</b><br><b>Białko ogółem [g] 95,40</b><br><b>Tłuszcz [g] 87,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 293,90</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 69,30</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 77,70</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 25,20</b><br><b>Sód [mg] 4 771,70</b>  |
|                         | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka szkolna 40g ( <b>SOJ</b> )<br>sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g<br>mieszanka sałat 30g  | sok warzywny 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>sos naturalny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kalafior gotowany 200g<br>Surówka z białej kapusty 150g<br>kompot b/c 250ml | Jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ) | herbata 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>połudwica wiśniowa 40g ( <b>MIE, DWU</b> )<br>sałatka z ogórka<br>konserw owego i ryżu 70g ( <b>DWU, GOR</b> )                  | budyń śmietankowy 150ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 206,60</b><br><b>Białko ogółem [g] 89,40</b><br><b>Tłuszcz [g] 82,80</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 272,00</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 68,70</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 65,00</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 38,20</b><br><b>Sód [mg] 5 312,20</b>  |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

|                         |   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek               | Kolacja  | Posiłek nocny                          | SUMA   |
|-------------------------|---|---|--------------|--|----------------------------|--|--|--|
| 2026-05-25 poniedziałek | Lekkostrawna                                      | kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka szkolna 40g ( <b>SOJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mus jabłkowy 30g<br>mieszanka sałat 30g |              | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>pulpet drobiowy z zieloną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>sos naturalny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>kalefior gotowany 200g<br>kompot 250ml |                            | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>poledwica wiśniowa 40g ( <b>MIĘ, DWU</b> )<br>pomidor 70g<br>mieszanka sałat 30g          | budyń śmietankowy 150ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 244,60</b><br><b>Białko ogółem [g] 97,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,80</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 270,30</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 68,60</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 73,70</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,70</b><br><b>Sód [mg] 3 212,30</b> |
| 2026-05-26 wtorek       | Podstawowa  | Kawa rozpuszalna 250ml<br>zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka tradycyjna 40g ( <b>GLU Pszen, SOJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g   |              | Zupa z cukinii 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g ( <b>MIĘ, DWU</b> )<br>ryż gotowany na sypko 200g<br>kompot 250ml   |                            | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pasta rybna 50g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> )<br>papryka konserwowa 70g<br>mieszanka sałat 30g | budyń 150ml ( <b>BIA</b> )             | <b>Energia [kcal] 2 168,20</b><br><b>Białko ogółem [g] 73,90</b><br><b>Tłuszcz [g] 75,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 316,60</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 27,60</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 69,80</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 21,60</b><br><b>Sód [mg] 2 387,90</b> |
|                         | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kawa rozpuszalna 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka tradycyjna 40g ( <b>GLU Pszen, SOJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g  | kiwi 1szt    | Zupa z cukinii 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g ( <b>MIĘ, DWU</b> )<br>ryż brązowy gotowany 200g<br>kompot b/c 250ml<br>gruszka 1 szt   | mus owocowo-warzynny 1 szt | herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pasta rybna 50g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 70g<br>mieszanka sałat 30g                         | budyń b/c 150ml ( <b>BIA</b> )         | <b>Energia [kcal] 2 025,40</b><br><b>Białko ogółem [g] 67,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 81,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 244,40</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 76,90</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 43,40</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 40,10</b><br><b>Sód [mg] 2 657,40</b> |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

|                   |   | Śniadanie  | 2. śniadanie              | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny              | SUMA  |
|-------------------|---|--|---------------------------|---|---|---|----------------------------|---|
| 2026-05-26 wtorek | Lekkostrawna                                      | Kawa rozpuszczalna 250ml<br>Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka tradycyjna 40g ( <b>GLU Pszen, SOJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g |                           | Zupa z cukinii 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g ( <b>MIE, DWU</b> )<br>ryż gotowany na sypko 200g<br>kompot 250ml  |   | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pasta rybna 50g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 70g<br>mieszanka sałat 30g                         | budyń 150ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 349,50</b><br><b>Białko ogółem [g] 78,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 78,60</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 350,70</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 28,30</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 117,20</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 21,00</b><br><b>Sód [mg] 2 252,00</b> |
| 2026-05-27 środa  | Podstawowa  | herbata 250ml<br>zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g ( <b>BIA, JAJ, SEL</b> )<br>ogórek zielony 70g                 |                           | Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SEL, GOR</b> )<br>Pieczeń rzymska pieczona 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> )<br>sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g<br>kompot 250ml                    |   | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka zielonogórska wieprzowa 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Twaróg półtusty 40g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 70g | sok pomidorowy 200ml       | <b>Energia [kcal] 2 239,50</b><br><b>Białko ogółem [g] 103,90</b><br><b>Tłuszcz [g] 81,40</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 287,00</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 40,20</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 53,80</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,50</b><br><b>Sód [mg] 3 700,20</b> |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g ( <b>BIA, JAJ, SEL</b> )<br>ogórek zielony 70g   | kefir 150g ( <b>BIA</b> ) | Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SEL, GOR</b> )<br>Pieczeń rzymska pieczona 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g<br>jabłko 1szt<br>kompot b/c 250ml | kanapka z pastą warzywną 1szt ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ) | herbata 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka zielonogórska wieprzowa 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Twaróg półtusty 40g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 70g                  | sok pomidorowy 200ml       | <b>Energia [kcal] 2 147,50</b><br><b>Białko ogółem [g] 102,40</b><br><b>Tłuszcz [g] 84,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 270,90</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 43,60</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 31,80</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 39,00</b><br><b>Sód [mg] 3 887,20</b> |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

|                     |   | Śniadanie   | 2. śniadanie                               | Obiad  | Podwieczorek                         | Kolacja   | Posiłek nocny                                    | SUMA  |
|---------------------|---|---|--|--|--------------------------------------|---|--|---|
| 2026-05-27 środa    | Lekkostrawna                                      | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pasta jajeczno-selero wa gotowana 70g ( <b>BIA, JAJ, SEL</b> )<br>pomidor 70g |  | Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SEL, GOR</b> )<br>Pieczeń rzymska pieczona 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> )<br>sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>marchewka gotowana 200g<br>kompot 250ml                         |                                      | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka zielonogórska wieprzowa 40g ( <b>SOJ</b> )<br>pomidor 70g<br>Twaróg półtusty 40g ( <b>BIA</b> ) | sok pomidorowy 200ml                             | <b>Energia [kcal] 2 251,00</b><br><b>Białko ogółem [g] 103,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 81,50</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 300,80</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 32,90</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 56,60</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,80</b><br><b>Sód [mg] 3 803,30</b> |
|                     | Podstawowa  | Kawa rozpuszalna 250ml<br>zupa mleczna z kaszką manną 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>kurczak po królewsku 40g<br>pomidor 70g<br>mieszanka sałat 30g         |  | Zupa ogórkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>Wątróbka drobiowa duszona 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z białej kapusty 150g<br>kompot 250ml                             |                                      | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka luksusowa 40g<br>sałatka z ogórka<br>konserw owego i ryżu 70g ( <b>DWU, GOR</b> )               | budyń śmietankowy 150ml ( <b>BIA</b> )           | <b>Energia [kcal] 2 259,90</b><br><b>Białko ogółem [g] 98,70</b><br><b>Tłuszcz [g] 55,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,70</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 68,40</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 87,50</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,10</b><br><b>Sód [mg] 4 416,20</b>  |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kawa rozpuszalna 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>kurczak po królewsku 40g<br>pomidor 70g<br>pomidor 70g   | koktajl z truskawkami 200ml ( <b>BIA</b> ) | Zupa ogórkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>Wątróbka drobiowa duszona 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>brokuł gotowany 200g<br>kompot b/c 250ml<br>Surówka z białej kapusty 150g | Jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ) | herbata b/c 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka luksusowa 40g<br>sałatka z ogórka<br>konserw owego i ryżu 70g ( <b>DWU, GOR</b> )                            | budyń śmietankowy bez cukru 150ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 206,30</b><br><b>Białko ogółem [g] 98,90</b><br><b>Tłuszcz [g] 78,20</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 251,80</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 86,90</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 52,70</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 37,30</b><br><b>Sód [mg] 4 434,70</b>  |
| 2026-05-28 czwartek | Lekkostrawna                                      | Kawa rozpuszalna 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>kurczak po królewsku 40g<br>pomidor 70g<br>mieszanka sałat 30g  |  | Zupa jarzy nowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>Wątróbka drobiowa duszona 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>brokuł gotowany 200g<br>kompot 250ml                                    |                                      | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka luksusowa 40g<br>pomidor 70g  | budyń śmietankowy 150ml ( <b>BIA</b> )           | <b>Energia [kcal] 2 055,50</b><br><b>Białko ogółem [g] 98,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 68,10</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 223,50</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 86,40</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 47,10</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,10</b><br><b>Sód [mg] 2 438,60</b>  |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

|                   |  | Śniadanie  | 2. śniadanie                         | Obiad  | Podwieczorek           | Kolacja   | Posiłek nocny                  | SUMA  |
|-------------------|--|--|--------------------------------------|--|------------------------|---|--------------------------------|---|
| 2026-05-29 piątek | Podstawowa                                       | kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pasta z soczewicy czerwonej 60g<br>sałatka z ogórka konserwowego z zieleniną 70g ( <b>DWU, GOR</b> ) |                                      | Zupa kalafiorowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>ryba smażona 130g<br>sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150g<br>kompot 250ml  |                        | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 40g<br>twarożek 50g ( <b>BIA</b> )<br>mieszanka sałat 30g                | budyń 150ml ( <b>BIA</b> )     | <b>Energia [kcal] 2 233,60</b><br><b>Białko ogółem [g] 95,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 77,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 258,90</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 83,20</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 91,50</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,70</b><br><b>Sód [mg] 4 992,20</b>  |
|                   | Zogarniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pasta z soczewicy czerwonej 60g<br>sałatka z ogórka konserwowego z zieleniną 70g ( <b>DWU, GOR</b> )   | Jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ) | Zupa kalafiorowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150g<br>szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kompot b/c 250ml<br>ryba gotowana 130g | biszkoty bez cukru 30g | herbata 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 40g<br>twarożek 50g ( <b>BIA</b> )<br>mieszanka sałat 30g                                 | budyń b/c 150ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 113,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 90,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,80</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 250,10</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 82,70</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 85,50</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 36,80</b><br><b>Sód [mg] 5 325,40</b>  |
|                   | Lekkostrawna                                     | kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pasta selerowa 60g ( <b>SEL</b> )<br>sałatka z pomidora i mix sałat 70g                              |                                      | Zupa kalafiorowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>ryba gotowana 130g<br>sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kompot 250ml  |                        | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa 40g<br>pomidor 70g<br>twarożek 50g ( <b>BIA</b> )<br>mieszanka sałat 30g | budyń 150ml ( <b>BIA</b> )     | <b>Energia [kcal] 2 079,90</b><br><b>Białko ogółem [g] 110,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,80</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 214,80</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 69,20</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 67,90</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,30</b><br><b>Sód [mg] 2 744,50</b> |

|                      |   | Śniadanie  | 2. śniadanie         | Obiad  | Podwieczorek     | Kolacja  | Posiłek nocny                  | SUMA   |
|----------------------|---|--|----------------------|--|------------------|--|--------------------------------|--|
| 2026-05-30 sobota    | Podstawowa  | masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>herbata 250ml<br>jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> )<br>majonez 20g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g   |                      | Barszcz biały 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>gulasz drobiowy gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>sos jasny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>marchewka gotowana z groszkiem 200g<br>kompot 250ml       |                  | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>ser żółty 40g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka z ogórka<br>konserw owego i ryżu 70g ( <b>DWU, GOR</b> )    | kisiel wiśniowy 150g           | <b>Energia [kcal] 2 492,40</b><br><b>Białko ogółem [g] 86,30</b><br><b>Tłuszcz [g] 94,20</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 329,50</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 55,80</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 91,50</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,50</b><br><b>Sód [mg] 3 901,80</b> |
|                      | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g<br>sos jogurtowy 20ml   | mus owocowo-warzywny | Barszcz biały 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>gulasz drobiowy gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>sos jasny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>surówka wielowarzywna 150g<br>seler gotowany 200g ( <b>SEL</b> )<br>kompot b/c 250ml | wafle ryżowe 30g | herbata 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa szynkowa 40g<br>sałatka z ogórka<br>konserw owego i ryżu 70g ( <b>DWU, GOR</b> )                            | kisiel wiśniowy bez cukru 150g | <b>Energia [kcal] 2 181,50</b><br><b>Białko ogółem [g] 82,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 81,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 263,40</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 85,60</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 83,40</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 47,10</b><br><b>Sód [mg] 3 951,80</b> |
|                      | Lekkostrawna                                      | masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> )<br>zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> )<br>jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g<br>sos jogurtowy 20ml |                      | Barszcz biały 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> )<br>gulasz drobiowy gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>sos jasny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>marchewka gotowana z groszkiem 200g<br>kompot 250ml       |                  | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa szynkowa 40g<br>sałatka z pomidora 70g   | kisiel wiśniowy 150g           | <b>Energia [kcal] 2 394,40</b><br><b>Białko ogółem [g] 94,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 78,10</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 333,10</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 52,20</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 88,10</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 32,10</b><br><b>Sód [mg] 2 530,40</b> |
| 2026-05-31 niedziela | Podstawowa  | kakao 250ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Kielbasa śląska na ciepło 60g ( <b>DWU</b> )<br>papryka 50g<br>mieszanka sałat 30g   |                      | Rosół z kaszką manną 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> )<br>Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g<br>sos naturalny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>buraczki gotowane 200g<br>kompot 250ml                                   |                  | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>ser żółty 40g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z pomidora i ogórka<br>zielonego 70g<br>mieszanka sałat 30g | budyń 150ml ( <b>BIA</b> )     | <b>Energia [kcal] 2 195,20</b><br><b>Białko ogółem [g] 94,80</b><br><b>Tłuszcz [g] 87,90</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 254,50</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 61,10</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 76,40</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 25,00</b><br><b>Sód [mg] 2 812,50</b> |

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA LUDWIKOWO

|                      |   | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek         | Kolacja   | Posiłek nocny                  | SUMA   |
|----------------------|---|--|--------------|--|----------------------|---|--------------------------------|--|
| 2026-05-31 niedziela | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | kakao b/c 250ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Kiełbasa śląska na ciepło 60g<br>musztarda 20g ( <b>DWU</b> )<br>papryka 50g<br>mieszanka sałat 30g                             | kiwi 1szt    | Rosół czysty 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g<br>sos naturalny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>buraczki gotowane 200g<br>kalefior gotowany 200g<br>kompot 250ml | mus owocowo-warzywny | herbata 250ml<br>pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Twaróg półtusty 40g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g           | budyń b/c 150ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 064,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 95,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 72,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 284,70</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 42,40</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 68,60</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 39,60</b><br><b>Sód [mg] 2 772,80</b> |
|                      | Lekkostrawna                                      | kakao 250ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>parówka drobiowa na ciepło 60g ( <b>GLU Pszen, MIĘ, DWU</b> )<br>ketchup 20g<br>pomidor 50g<br>mieszanka sałat 30g |              | Rosół z kaszką manną 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> )<br>Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g<br>sos naturalny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> )<br>ziemniaki gotowane 250g<br>buraczki gotowane 200g<br>kompot 250ml                       |                      | herbata 250ml<br>Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> )<br>masło extra 15g ( <b>BIA</b> )<br>Twaróg półtusty 40g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 70g<br>mieszanka sałat 30g | budyń 150ml ( <b>BIA</b> )     | <b>Energia [kcal] 2 057,10</b><br><b>Białko ogółem [g] 84,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 76,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 281,20</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 33,70</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 78,50</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 25,70</b><br><b>Sód [mg] 2 488,30</b> |

### **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,                        |