

ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polewница Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)
	II SN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 2 [Por] x 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Arbuz 150 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2652.10 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 457.75 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sód: 4453.13 mg;	Wartość energetyczna: 2608.06 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 431.49 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 3533.94 mg;	Wartość energetyczna: 2684.86 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 420.74 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 3175.54 mg;	Wartość energetyczna: 2888.26 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 432.46 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sód: 3657.67 mg;	Wartość energetyczna: 2286.50 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sód: 3705.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	
	II SN						Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kalaflor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kalaflor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kalaflor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kalaflor gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2772.90 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 436.30 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 3570.96 mg;	Wartość energetyczna: 2496.70 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sód: 2339.01 mg;	Wartość energetyczna: 2586.70 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 405.71 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sód: 2339.01 mg;	Wartość energetyczna: 2791.81 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 406.72 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sód: 2695.20 mg;	Wartość energetyczna: 2396.16 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 23.84 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sód: 4050.48 mg;	Wartość energetyczna: 2470.65 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 400.40 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 16.43 g; Sód: 2650.28 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	
2026-07-22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet drobiowy 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g
	PD			Chrupki kukurydziane 25 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2800.78 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 452.33 g; W tym cukry: 75.17 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sód: 4415.64 mg;	Wartość energetyczna: 2385.66 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 382.33 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2616.49 mg;	Wartość energetyczna: 2476.41 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 402.05 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 2619.49 mg;	Wartość energetyczna: 2646.84 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 394.78 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sód: 2996.51 mg;	Wartość energetyczna: 2348.92 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 38.20 g; Błonnik pok.: 44.60 g; Sód: 4206.82 mg;	Wartość energetyczna: 2427.45 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 393.16 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2612.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Salata zielona z jogurtem 75 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Salata zielona z jogurtem 75 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (<u>SEL,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2451.54 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 421.58 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sód: 3850.41 mg;		Wartość energetyczna: 2294.91 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 370.35 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sód: 2290.72 mg;	Wartość energetyczna: 2378.91 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 390.35 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sód: 2290.72 mg;	Wartość energetyczna: 2644.95 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sód: 2946.06 mg;	Wartość energetyczna: 2254.89 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 30.85 g; Błonnik pok.: 43.62 g; Sód: 3636.43 mg;	Wartość energetyczna: 2423.51 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 407.43 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sód: 2228.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna		ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca		ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa		ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu			
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	II SN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)					
	Obiad	Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 2 [Por] x 70 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml		Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
PN			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2494.93 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 434.99 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sód: 3361.58 mg;		Wartość energetyczna: 2353.94 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 404.91 g; W tym cukry: 96.70 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 2721.59 mg;		Wartość energetyczna: 2294.40 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 385.65 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sód: 2157.18 mg;		Wartość energetyczna: 2527.18 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 389.72 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sód: 2384.72 mg;		Wartość energetyczna: 2117.42 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 33.28 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sód: 2991.49 mg;		Wartość energetyczna: 2258.07 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sód: 2472.71 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g
	II SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Buraczki gotowane 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2661.81 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 433.03 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sód: 4746.71 mg;	Wartość energetyczna: 2065.53 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 2521.08 mg;	Wartość energetyczna: 2355.59 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 2877.56 mg;	Wartość energetyczna: 2486.56 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 3510.41 mg;	Wartość energetyczna: 2387.91 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 388.69 g; W tym cukry: 25.61 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sód: 4231.05 mg;	Wartość energetyczna: 2156.99 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 2611.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2240.48 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sód: 3678.29 mg;	Wartość energetyczna: 1993.76 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sód: 2425.76 mg;	Wartość energetyczna: 2083.76 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sód: 2473.76 mg;	Wartość energetyczna: 2087.69 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sód: 2667.99 mg;	Wartość energetyczna: 2164.41 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sód: 3544.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u> .)
	II SN					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> .)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	PN			Arbuz 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 5 g	Arbuz 100 g
		Wartość energetyczna: 2544.00 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 458.19 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sód: 3418.67 mg;	Wartość energetyczna: 2241.35 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sód: 2042.98 mg;	Wartość energetyczna: 2392.40 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 411.15 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 2109.48 mg;	Wartość energetyczna: 2412.28 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 409.91 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sód: 2116.67 mg;	Wartość energetyczna: 2330.20 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 382.52 g; W tym cukry: 21.61 g; Błonnik pok.: 48.45 g; Sód: 2992.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g				
	II ŚN	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g				
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml				
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g				
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Wartość energetyczna: 2387.18 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 404.40 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sód: 4051.14 mg;		Wartość energetyczna: 2165.79 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sód: 2665.30 mg;	Wartość energetyczna: 2282.79 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sód: 2665.30 mg;	Wartość energetyczna: 2557.70 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sód: 3708.91 mg;	Wartość energetyczna: 2164.37 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; W tym cukry: 20.68 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sód: 3672.38 mg;	Wartość energetyczna: 2201.37 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sód: 3023.86 mg;

2026-07-29 środa

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.25.12.30

ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g			Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salceson z indykiem z dodatkim surowców wieprzowych parzony 60 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g
	II SN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL</u>)	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL</u>)	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Dynia pieczona z natką pietruszki 75 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g	Biszkopty b/ml 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2646.38 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 460.28 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 3059.84 mg;	Wartość energetyczna: 2340.20 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sód: 2114.91 mg;	Wartość energetyczna: 2457.20 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 411.22 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sód: 2114.91 mg;	Wartość energetyczna: 2724.66 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 418.40 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sód: 2853.41 mg;	Wartość energetyczna: 2453.77 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 400.37 g; W tym cukry: 25.78 g; Błonnik pok.: 47.51 g; Sód: 3331.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna		ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca		ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa		ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu		
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g				Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Kalafor gotowany* 50 g		
	II ŚN							Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)		Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g		Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g		Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)		Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g		
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)		Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2542.35 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 443.06 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sód: 3362.74 mg;		Wartość energetyczna: 2250.11 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sód: 2196.48 mg;		Wartość energetyczna: 2299.40 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sód: 2243.37 mg;		Wartość energetyczna: 2598.61 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 415.64 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 2743.67 mg;		Wartość energetyczna: 2192.20 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 363.45 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sód: 3593.46 mg;		Wartość energetyczna: 2228.62 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 44.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sód: 2534.78 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna		ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca		ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa		ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu			
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g			
	II ŚN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>)		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g		Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>)		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml			
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Arbuz 100 g					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN			Arbuz 100 g				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2510.69 kcal; Białko ogółem: 67.29 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 438.58 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sód: 4123.81 mg;		Wartość energetyczna: 2034.51 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 40.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sód: 2406.12 mg;		Wartość energetyczna: 2238.46 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 378.64 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sód: 2756.62 mg;		Wartość energetyczna: 2627.27 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 392.34 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sód: 3011.48 mg;		Wartość energetyczna: 2233.76 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 384.69 g; W tym cukry: 44.45 g; Błonnik pok.: 45.41 g; Sód: 3644.39 mg;		Wartość energetyczna: 2136.78 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sód: 2511.95 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II SN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)		Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Schab gotowany 2 [Por] x 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)
	PD			Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2352.91 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 421.67 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sód: 3598.29 mg;	Wartość energetyczna: 2103.70 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 93.63 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sód: 2377.81 mg;	Wartość energetyczna: 2194.45 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 93.63 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sód: 2380.81 mg;	Wartość energetyczna: 2373.68 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 2722.79 mg;	Wartość energetyczna: 2192.58 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; W tym cukry: 39.34 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sód: 3816.07 mg;	Wartość energetyczna: 2134.17 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sód: 2437.59 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,