

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-01 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 Oszczędzająca                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-01 niedziela    | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                  |                                                                                                                                                                                               |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kapusta zasmażana 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g                                                 | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 2 [Por] x 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )      |                                                                                                                                                                                               |
|                         | PD        | 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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g            | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                      | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                  | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml |                                                                                                                                                                                               |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                             |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2322.77 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 394.81 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 9.01 g;                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2040.62 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 16.15 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2130.62 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 5.90 g;                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2282.80 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 16.15 g; Sól: 6.67 g;                                                                                           | Wartość energetyczna: 2074.49 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 7.68 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 6.43 g; |

### **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,  
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,