

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	
2026-03-02 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 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 gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 2 [Por] x 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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>)			
	Kolejca	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>) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) 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% 10 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	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>) Kalafior gotowany* 50 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		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	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: 2631.07 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 410.15 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 12.82 g;		Wartość energetyczna: 2504.86 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 394.32 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 8.66 g;		Wartość energetyczna: 2581.66 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.77 g;		Wartość energetyczna: 2910.68 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 410.70 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 9.90 g;	
Wartość energetyczna: 2328.27 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 32.40 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 10.96 g;		Wartość energetyczna: 2283.11 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 8.46 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-03 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 dodatkami 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 dodatkami 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 dodatkami 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 dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	II śniadanie						Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	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 pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kalałior 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 Kalałior 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>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kalałior 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 Kalałior 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 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: 2691.98 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 423.58 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2395.88 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2485.88 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 399.19 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2729.55 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 405.09 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2295.34 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 21.34 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2541.65 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 410.46 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 6.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-04 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) 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>)	Platki 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		Platki 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>)	Platki 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
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 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 gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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>)	
	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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	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 tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</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 tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	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, S02.</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>) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2813.83 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 451.79 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2379.75 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 393.40 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2621.55 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 439.05 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2783.51 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 430.75 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2400.97 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; W tym cukry: 31.51 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2495.45 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 418.67 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-05 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>) Twarożek z papryką 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>) Sałata 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 z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</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 papryką 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 (j) z/c 50 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL,</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* 350 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* 350 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	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL,</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>) Połędwica Sopocka 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2579.21 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 420.62 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.72 g;		Wartość energetyczna: 2329.55 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2413.55 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 394.66 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2680.00 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 396.52 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2324.13 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 32.68 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2387.42 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 402.89 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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 ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	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: 2578.33 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 429.29 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2415.47 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 407.05 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2355.93 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2667.03 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 395.26 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2165.45 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 30.64 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2358.11 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 399.71 g; W tym cukry: 116.75 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-07 sobota	Śniadanie	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 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					Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Watróbka 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>)	
	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
	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.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 417.09 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2079.03 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2369.09 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2500.06 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2387.91 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 23.86 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sól: 10.53 g;
		Wartość energetyczna: 2266.66 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.56 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 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>) 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, GLU ŻYT, 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, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Colesław b/c 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, 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, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Colesław b/c 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica 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 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 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 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 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 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/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, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
Wartość energetyczna: 2280.34 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 10.16 g;		Wartość energetyczna: 2052.26 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2142.26 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2146.19 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2204.26 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 34.91 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2269.77 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 378.24 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 6.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-09 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</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, SO2</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	
	II SN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony 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 czerwony 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>) Salceson z indykiem z dodatkami surowców wieprzowych parzony 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Rzodkiew biała 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>) 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Rzodkiew biała 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>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: 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
	Wartość energetyczna: 2516.78 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 442.42 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2216.74 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2367.79 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2489.14 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 424.42 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2357.69 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 32.75 g; Błonnik pok.: 49.56 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2335.75 kcal; Białko ogółem: 69.14 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 408.48 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.60 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-10 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 kiszony 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 50 g	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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		Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy 140 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	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2428.18 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 399.33 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2210.79 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2327.79 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2602.70 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 376.25 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2205.37 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; W tym cukry: 16.73 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2329.03 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 7.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka z ryżu*- meksykańska 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>)	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 Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 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>) Salata zielona 10 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka z ryżu*- meksykańska 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>)	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 Sopocka 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 100 g
	II ŚN						
	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 () z/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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2608.29 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 437.76 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2338.04 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 383.52 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2455.04 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 405.42 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2715.57 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 408.80 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2414.23 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 21.73 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2516.30 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 414.41 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-13 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Kalaflor gotowany* 50 g
	II SN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 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 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 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 gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 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 gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 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 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 niejadanej 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 niejadanej 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: 2624.96 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 436.03 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2318.28 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 392.69 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2367.57 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 396.51 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2735.31 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 420.66 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2246.70 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2273.62 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 44.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-14 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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 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 z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	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>) 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>) Salatka 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>) Salatka 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	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 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>) 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Banan 1szt. 1 szt					Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
			Wartość energetyczna: 2613.89 kcal; Białko ogółem: 65.03 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 453.35 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2263.19 kcal; Białko ogółem: 70.06 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2529.14 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 438.09 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2777.94 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 426.11 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2236.76 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2145.78 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-15 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 twarogowy 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 ŚN	Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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>)	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>) 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>) 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>) 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>) Pomidor 50 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 z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem 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>) 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>) 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>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2409.46 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 417.34 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2162.20 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2252.95 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 385.83 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2249.13 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 36.09 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2192.67 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.08 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,