

	ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )
		II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 2 [Por] x 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
		PD		Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Arbuz 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Arbuz 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Arbuz 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Arbuz 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Arbuz 100 g	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2661.10 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 461.82 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sód: 4452.79 mg;	Wartość energetyczna: 2617.06 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 435.26 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sód: 3533.30 mg;	Wartość energetyczna: 2693.86 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 424.51 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sód: 3174.90 mg;	Wartość energetyczna: 2897.26 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 436.23 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sód: 3657.03 mg;	Wartość energetyczna: 2295.50 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; W tym cukry: 32.22 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sód: 3704.74 mg;	Wartość energetyczna: 2328.71 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 3380.16 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kalańior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kalańior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kalańior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pieczeniowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kalańior gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2772.90 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 436.66 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 3571.32 mg;	Wartość energetyczna: 2496.70 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sód: 2339.37 mg;	Wartość energetyczna: 2586.70 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 406.07 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sód: 2339.37 mg;	Wartość energetyczna: 2791.81 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 407.08 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sód: 2695.56 mg;	Wartość energetyczna: 2396.16 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; W tym cukry: 22.08 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sód: 4050.84 mg;	Wartość energetyczna: 2470.65 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 16.43 g; Sód: 2650.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g ( <b>GOR.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g ( <b>GOR.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
2026-06-24 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 140 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 250 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> )	
2026-06-24 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2845.78 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 464.50 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sód: 4416.00 mg;	Wartość energetyczna: 2430.66 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 394.50 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 2616.85 mg;	Wartość energetyczna: 2521.41 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 414.22 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sód: 2619.85 mg;	Wartość energetyczna: 2691.84 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 2996.87 mg;	Wartość energetyczna: 2393.92 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 388.94 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sód: 4207.58 mg;	Wartość energetyczna: 2472.45 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 405.33 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sód: 2612.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-06-25 czwartek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ze szczypiorkiem 80 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 ze szczypiorkiem 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 50 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ryż na sypko 200 g Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )	Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )	
	PN		Pieczynko 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2454.74 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 423.12 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sód: 3851.07 mg;	Wartość energetyczna: 2298.11 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sód: 2291.38 mg;	Wartość energetyczna: 2382.11 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 391.89 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sód: 2291.38 mg;	Wartość energetyczna: 2648.15 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 395.52 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sód: 2946.72 mg;	Wartość energetyczna: 2258.09 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 27.40 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sód: 3637.09 mg;	Wartość energetyczna: 2426.71 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 410.37 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sód: 2230.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-06-26 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 zacierką* 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z zacierką* 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z zacierką* 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z zacierką* 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 2 [Por] x 70 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z zacierką* 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Marchewkowa z zacierką* 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sarıata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2539.93 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 447.17 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 3361.94 mg;	Wartość energetyczna: 2398.94 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 417.08 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sód: 2721.95 mg;	Wartość energetyczna: 2339.40 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 397.82 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sód: 2157.54 mg;	Wartość energetyczna: 2572.18 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 401.89 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sód: 2385.08 mg;	Wartość energetyczna: 2162.42 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; W tym cukry: 30.40 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sód: 2991.85 mg;	Wartość energetyczna: 2303.07 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 392.20 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sód: 2473.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Marchew gotowana z olejem 50 g
		II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Buraczki gotowane 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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> ) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2661.81 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 433.39 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sód: 4747.07 mg;	Wartość energetyczna: 2065.53 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 2521.44 mg;	Wartość energetyczna: 2355.59 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 375.98 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 2877.92 mg;	Wartość energetyczna: 2486.56 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 366.61 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 3510.77 mg;	Wartość energetyczna: 2387.91 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 389.05 g; W tym cukry: 23.86 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sód: 4231.41 mg;	Wartość energetyczna: 2156.99 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 371.57 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 2612.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-06-28, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kalafior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kalafior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2285.48 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3678.65 mg;	Wartość energetyczna: 2038.76 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sód: 2426.12 mg;	Wartość energetyczna: 2128.76 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sód: 2474.12 mg;	Wartość energetyczna: 2132.69 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sód: 2668.35 mg;	Wartość energetyczna: 2209.41 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 44.73 g; Sód: 3545.30 mg;	Wartość energetyczna: 2180.77 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 2468.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	
2026-06-29 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 ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wiatróbka 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, moze zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW.</u> ) Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wiatróbka 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, moze 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 Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowo- wieprzowy z wiatróbka 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, moze 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> ) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, moze zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> )	
	II ŚN						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ( <u>moze zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )					Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) 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> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml ( <u>moze zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		
	PN	Arbuz 100 g					Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Arbuz 100 g
		Wartość energetyczna: 2510.33 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 458.52 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sód: 3401.78 mg;	Wartość energetyczna: 2207.69 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 385.56 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sód: 2026.09 mg;	Wartość energetyczna: 2358.74 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 411.48 g; W tym cukry: 97.34 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 2092.59 mg;	Wartość energetyczna: 2378.61 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 410.24 g; W tym cukry: 98.97 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sód: 2099.78 mg;	Wartość energetyczna: 2296.54 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 19.86 g; Błonnik pok.: 48.45 g; Sód: 2975.84 mg;	Wartość energetyczna: 2267.79 kcal; Białko ogółem: 69.13 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 400.51 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sód: 2332.03 mg;	

	ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Platki 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 ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Platki 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> ) Sałata zielona 10 g	Platki 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> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Platki 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> ) Kalaifior 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	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> )	
Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	
	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> ) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 416.57 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sód: 4051.50 mg;	Wartość energetyczna: 2210.79 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2665.66 mg;	Wartość energetyczna: 2327.79 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 378.99 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2665.66 mg;	Wartość energetyczna: 2602.70 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 384.04 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 3709.27 mg;	Wartość energetyczna: 2209.37 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 17.80 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sód: 3672.74 mg;	Wartość energetyczna: 2246.37 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sód: 3024.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek na słodko 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 2 [Por] x 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos pieczarkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2748.59 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 443.99 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 3915.64 mg;	Wartość energetyczna: 2401.38 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 407.26 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 2054.40 mg;	Wartość energetyczna: 2491.38 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 427.26 g; W tym cukry: 96.20 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 2054.40 mg;	Wartość energetyczna: 2676.13 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 426.69 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2252.04 mg;	Wartość energetyczna: 2285.21 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 34.19 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sód: 3757.22 mg;	Wartość energetyczna: 2373.63 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 395.72 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 2385.58 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu
2026-07-02 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> ) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 40 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g	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> ) Sałata zielona 10 g Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 60 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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> ) Połędwica Sopotka 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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
2026-07-02 czwartek	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 Dyńka 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> )
2026-07-02 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek (-) b/c 100 g
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2685.07 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 461.78 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 3453.66 mg;	Wartość energetyczna: 2338.04 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 389.29 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sód: 2114.73 mg;	Wartość energetyczna: 2455.04 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 411.19 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sód: 2114.73 mg;	Wartość energetyczna: 2722.50 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 418.37 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sód: 2853.23 mg;	Wartość energetyczna: 2486.38 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 400.48 g; W tym cukry: 22.47 g; Błonnik pok.: 47.13 g; Sód: 3651.96 mg;	Wartość energetyczna: 2496.35 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 418.00 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sód: 2173.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g			Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata 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 dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Kalań gotowany* 50 g	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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> )	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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> )	
	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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu waniliowa 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Pasta z twarogu waniliowa 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Pasta z twarogu waniliowa 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu waniliowa 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2587.35 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 455.23 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sód: 3363.10 mg;	Wartość energetyczna: 2295.11 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 397.95 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sód: 2196.84 mg;	Wartość energetyczna: 2344.40 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sód: 2243.73 mg;	Wartość energetyczna: 2643.61 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 427.81 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sód: 2744.03 mg;	Wartość energetyczna: 2237.20 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 376.02 g; W tym cukry: 35.84 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sód: 3594.22 mg;	Wartość energetyczna: 2273.62 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 44.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 402.24 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sód: 2535.14 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	
Śniadanie	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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 Cukinia pieczona z olejem * 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> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g
						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
Obiad	PD	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE.</u> )	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE.</u> )	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE.</u> )	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	
				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Arbuz 100 g		
Kolacja	PN	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 (kieł 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> ) Połędwica 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 (kieł 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 (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <u>SOJ.</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 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> ) Połędwica 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	
				Arbuz 100 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2510.69 kcal; Białko ogółem: 67.29 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 439.24 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sód: 4124.47 mg;	Wartość energetyczna: 2034.51 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 40.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sód: 2406.48 mg;	Wartość energetyczna: 2238.46 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sód: 2756.98 mg;	Wartość energetyczna: 2627.27 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 392.70 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sód: 3011.84 mg;	Wartość energetyczna: 2233.76 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 385.35 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 45.41 g; Sód: 3645.05 mg;	Wartość energetyczna: 2136.78 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sód: 2512.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizeria 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 2 [Por] x 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )
	PD			Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pastą warzywną* 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pastą warzywną* 50 g ( <b>SEL.</b> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2397.91 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 433.85 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 3598.65 mg;	Wartość energetyczna: 2148.70 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 2378.17 mg;	Wartość energetyczna: 2239.45 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 392.09 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 2381.17 mg;	Wartość energetyczna: 2418.68 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sód: 2723.15 mg;	Wartość energetyczna: 2237.58 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sód: 3816.43 mg;	Wartość energetyczna: 2179.17 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 374.49 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 2437.95 mg;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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