

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW 4 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2026-01-19 poniedziałek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g	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>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			
	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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>)	
Wartość energetyczna: 2360.05 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 57.10 g; Węglowodany ogółem: 402.43 g;		Wartość energetyczna: 2161.96 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 51.53 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g;	Wartość energetyczna: 2445.96 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 412.67 g;	Wartość energetyczna: 2528.78 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 60.88 g; Węglowodany ogółem: 405.49 g;	Wartość energetyczna: 2034.76 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 55.23 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g;	Wartość energetyczna: 2258.19 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 51.74 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2026-01-20 wtorek	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>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Twarożek 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	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>) Pomidor 15 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 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 niejadalanej 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 niejadalanej 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 niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 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>) Miód 25 g
Wartość energetyczna: 2684.73 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 433.22 g;		Wartość energetyczna: 2317.04 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 54.17 g; Węglowodany ogółem: 381.73 g;	Wartość energetyczna: 2434.04 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 403.63 g;	Wartość energetyczna: 2718.26 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 74.89 g; Węglowodany ogółem: 404.55 g;	Wartość energetyczna: 2461.81 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 81.40 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g;	Wartość energetyczna: 2389.23 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 400.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2026-01-21 środa	Śniadanie	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 z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<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% 12 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 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>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 50 g
Wartość energetyczna: 2464.93 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 67.98 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g;		Wartość energetyczna: 2028.96 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g;	Wartość energetyczna: 2222.96 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 384.87 g;	Wartość energetyczna: 2215.51 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 363.22 g;	Wartość energetyczna: 1986.69 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g;	Wartość energetyczna: 2107.73 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	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>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 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>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE</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>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</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>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g
	II ŚN				Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka z olejem b/c 75 g (<u>GOR.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka z olejem b/c 75 g (<u>GOR.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g
	PD		Galaretką o smaku brzoskwińowym 150 g	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 luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
Wartość energetyczna: 2639.58 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 433.80 g;		Wartość energetyczna: 2258.07 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g;	Wartość energetyczna: 2284.60 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g;	Wartość energetyczna: 2541.03 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 367.01 g;	Wartość energetyczna: 2151.70 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 58.93 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g;	Wartość energetyczna: 2414.53 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 59.61 g; Węglowodany ogółem: 393.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 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>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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>) Marchew gotowana z olejem 50 g
	II ŚN					Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<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 Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>)	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 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>) Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Dżem 20 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 na słodko 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 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>) Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 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>) Twarożek na słodko 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2462.26 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 60.82 g; Węglowodany ogółem: 403.58 g;	Wartość energetyczna: 2193.07 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 51.51 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g;	Wartość energetyczna: 2440.13 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 61.36 g; Węglowodany ogółem: 387.83 g;	Wartość energetyczna: 2434.47 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Tłuszcz: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 350.02 g;	Wartość energetyczna: 2074.82 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 57.28 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g;	Wartość energetyczna: 2163.90 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 50.08 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2026-01-24 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 Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</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>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</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>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 5 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 Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany* 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany* 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany* 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalafior gotowany* 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany* 75 g	
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Musztarda 20 g (<u>GOR.</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% 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>) 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% 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 b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 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>) Musztarda 20 g (<u>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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Wartość energetyczna: 2547.23 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 72.55 g; Węglowodany ogółem: 406.80 g;	Wartość energetyczna: 2085.74 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 49.37 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g;	Wartość energetyczna: 2384.45 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 72.90 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g;	Wartość energetyczna: 2483.17 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g;	Wartość energetyczna: 2414.51 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węglowodany ogółem: 385.10 g;	Wartość energetyczna: 2262.37 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 49.83 g; Węglowodany ogółem: 389.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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 * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Fasolka szparagowa z wody* 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 * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Fasolka szparagowa z wody* 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 * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g 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 * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	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 niejadalanej 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 niejadalanej 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 niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2420.98 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 65.60 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g;	Wartość energetyczna: 2075.50 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g;	Wartość energetyczna: 2189.60 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g;	Wartość energetyczna: 2168.59 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 48.09 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g;	Wartość energetyczna: 2244.76 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 68.50 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g;	Wartość energetyczna: 2123.06 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem 50 g	
	II ŚN					Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Colesław 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Wartość energetyczna: 2596.12 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 419.76 g;	Wartość energetyczna: 2294.71 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 62.94 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g;	Wartość energetyczna: 2408.81 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 62.94 g; Węglowodany ogółem: 392.92 g;	Wartość energetyczna: 2409.45 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodany ogółem: 379.17 g;	Wartość energetyczna: 2243.99 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 66.71 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g;	Wartość energetyczna: 2438.97 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodany ogółem: 384.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Ogórek kiszony 50 g		Makaron 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 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	Makaron 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 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 ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane 75 g	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane 75 g	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane 75 g	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane 75 g
	PD		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 200 ml	
	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalańfior gotowany* 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalańfior gotowany* 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalańfior gotowany* 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalańfior gotowany* 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Wartość energetyczna: 2422.05 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 53.08 g; Węglowodany ogółem: 408.12 g;		Wartość energetyczna: 2137.64 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 350.28 g;	Wartość energetyczna: 2408.24 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g;	Wartość energetyczna: 2395.22 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 60.92 g; Węglowodany ogółem: 363.35 g;	Wartość energetyczna: 2132.07 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 55.80 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g;	Wartość energetyczna: 2232.63 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 51.45 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 140 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL)
	PD			Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL) Dżem 50 g
		Wartość energetyczna: 2635.15 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 75.69 g; Węglowodany ogółem: 417.13 g;	Wartość energetyczna: 2327.32 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 59.05 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g;	Wartość energetyczna: 2401.97 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 61.52 g; Węglowodany ogółem: 378.31 g;	Wartość energetyczna: 2762.02 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 390.28 g;	Wartość energetyczna: 2298.45 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 73.47 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g;	Wartość energetyczna: 2364.77 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 387.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 50 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałatka z ryżu*- meksykańska 50 g (JAJ, SEL, GOR)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 75 g (SEL) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2533.69 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 65.21 g; Węglowodany ogółem: 413.83 g;	Wartość energetyczna: 2282.90 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 58.92 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g;	Wartość energetyczna: 2476.90 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 59.52 g; Węglowodany ogółem: 412.28 g;	Wartość energetyczna: 2570.62 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 74.38 g; Węglowodany ogółem: 377.95 g;	Wartość energetyczna: 2288.42 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 64.88 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g;
		Wartość energetyczna: 2282.90 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 58.92 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g;	Wartość energetyczna: 2476.90 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 59.52 g; Węglowodany ogółem: 412.28 g;	Wartość energetyczna: 2570.62 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 74.38 g; Węglowodany ogółem: 377.95 g;	Wartość energetyczna: 2288.42 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 64.88 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g;	Wartość energetyczna: 2424.68 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 61.45 g; Węglowodany ogółem: 395.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2026-01-30 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>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 75 g Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 75 g Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Ciasto drożdżowe 60 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 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 koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 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 koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Wartość energetyczna: 2520.69 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 61.02 g; Węglowodany ogółem: 417.81 g;		Wartość energetyczna: 2270.97 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 52.02 g; Węglowodany ogółem: 374.32 g;	Wartość energetyczna: 2493.67 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 60.42 g; Węglowodany ogółem: 403.75 g;	Wartość energetyczna: 2617.62 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 66.72 g; Węglowodany ogółem: 393.40 g;	Wartość energetyczna: 2088.74 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g;	Wartość energetyczna: 2325.43 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2026-01-31 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 ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)			Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	
	II ŚN						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty białej z olejem 75 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafor gotowany* 75 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafor gotowany* 75 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty białej z olejem 75 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD			Sok jabłkowy 150 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 200 ml		
	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 (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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 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>) 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 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 niejadalnej 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 niejadalnej 40 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2283.88 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 384.78 g;	Wartość energetyczna: 1891.38 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g;	Wartość energetyczna: 2087.15 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g;	Wartość energetyczna: 2376.52 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 70.35 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g;	Wartość energetyczna: 2097.37 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 49.12 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g;	Wartość energetyczna: 1973.37 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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	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>) Twarożek 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>) 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II śni					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</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 białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</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 indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</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 indykiem drobiowa 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</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 indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2300.26 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 53.61 g; Węglowodany ogółem: 380.90 g;	Wartość energetyczna: 2019.35 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 42.84 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g;	Wartość energetyczna: 2109.35 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g;	Wartość energetyczna: 2247.53 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 50.73 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g;	Wartość energetyczna: 2027.78 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g;	Wartość energetyczna: 2174.13 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 363.91 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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,