

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.)	
	II SN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 2 [Por] x 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
	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.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (GLU PSZ.) Musztarda 20 g (GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2733.16 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 431.53 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sód: 4434.11 mg;	Wartość energetyczna: 2458.50 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 403.45 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 3458.43 mg;	Wartość energetyczna: 2663.36 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sód: 2688.51 mg;	Wartość energetyczna: 2890.34 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 402.40 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sód: 2995.51 mg;	Wartość energetyczna: 2281.91 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 31.40 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sód: 3910.17 mg;	Wartość energetyczna: 2384.14 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 405.50 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sód: 3384.67 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II SN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kalańfort gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kalańfort gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kalańfort gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kalańfort gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kalańfort gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce 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 z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2691.98 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 439.54 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sód: 4512.99 mg;	Wartość energetyczna: 2395.88 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sód: 3310.14 mg;	Wartość energetyczna: 2485.88 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 404.95 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sód: 3310.14 mg;	Wartość energetyczna: 2729.55 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 411.00 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sód: 3849.70 mg;	Wartość energetyczna: 2295.34 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g; W tym cukry: 21.34 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sód: 4987.23 mg;	Wartość energetyczna: 2541.65 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 416.22 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sód: 3460.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2026-04-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	II ŚN						Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD			Chrupki kukurydziane 25 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	
		Wartość energetyczna: 2813.83 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 468.05 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sód: 4875.39 mg;	Wartość energetyczna: 2379.75 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 399.32 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sód: 2726.39 mg;	Wartość energetyczna: 2470.50 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 419.04 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sód: 2729.39 mg;	Wartość energetyczna: 2632.46 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 410.91 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sód: 3130.42 mg;	Wartość energetyczna: 2400.97 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 388.69 g; W tym cukry: 31.51 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sód: 4624.96 mg;	Wartość energetyczna: 2495.45 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 424.59 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 2670.60 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek (j) z/c 50 g		
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (<u>SEL,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		
	PN			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2574.18 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 436.49 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sód: 3924.47 mg;	Wartość energetyczna: 2293.78 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sód: 2457.34 mg;	Wartość energetyczna: 2377.78 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 391.64 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sód: 2457.34 mg;	Wartość energetyczna: 2644.23 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sód: 3113.18 mg;	Wartość energetyczna: 2319.10 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; W tym cukry: 30.40 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sód: 3778.01 mg;	Wartość energetyczna: 2351.65 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 401.43 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sód: 2373.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2026-04-03 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 SN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 2 [Por] x 70 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Marchewkowa z zacierką* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2512.62 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 446.78 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sód: 3406.23 mg;	Wartość energetyczna: 2435.56 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sód: 2783.89 mg;	Wartość energetyczna: 2376.02 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 398.79 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sód: 2219.48 mg;	Wartość energetyczna: 2687.12 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 403.12 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sód: 2448.40 mg;	Wartość energetyczna: 2185.54 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 30.98 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sód: 3035.95 mg;	Wartość energetyczna: 2378.20 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 407.56 g; W tym cukry: 117.09 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 2488.22 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	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 homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem 50 g		
	II ŚN					Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron z serem b/c 400 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
	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 tofu i marchewki 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.) Pasta z tofu i marchewki 60 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.) Pasta z tofu i marchewki 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.) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2170.39 kcal; Białko ogółem: 62.18 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 411.50 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sód: 2943.31 mg;	Wartość energetyczna: 1989.90 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 40.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 351.58 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 1414.50 mg;	Wartość energetyczna: 2151.90 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 1414.50 mg;	Wartość energetyczna: 2219.57 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sód: 1499.51 mg;	Wartość energetyczna: 2185.00 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; W tym cukry: 26.79 g; Błonnik pok.: 48.60 g; Sód: 2992.40 mg;	Wartość energetyczna: 2180.04 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 396.35 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sód: 1590.33 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2026-04-05 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	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 Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II SN			Jabłko 1 szt 1 szt	
2026-04-05 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 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>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 2 [Por] x 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 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>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g
2026-04-05 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2567.75 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 457.24 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 4150.26 mg;	Wartość energetyczna: 2258.35 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sód: 2411.76 mg;	Wartość energetyczna: 2348.35 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 398.63 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 2459.76 mg;	Wartość energetyczna: 2482.18 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 393.20 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sód: 2865.33 mg;	Wartość energetyczna: 2147.80 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sód: 3978.06 mg;	Wartość energetyczna: 2213.69 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 396.41 g; W tym cukry: 109.11 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sód: 2385.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	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>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	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>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	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>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	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>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw b/c 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kalafior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kalafior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kalafior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw b/c 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</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>) Ser żółty 40 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2875.91 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 463.27 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sód: 4650.59 mg;	Wartość energetyczna: 2528.43 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 407.78 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sód: 2817.06 mg;	Wartość energetyczna: 2790.92 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 442.79 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sód: 3204.52 mg;	Wartość energetyczna: 2298.24 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 33.77 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sód: 3473.26 mg;	Wartość energetyczna: 2470.67 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 403.54 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sód: 2602.57 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kalańfort gotowany* 50 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz 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>) Ryz na sypko 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz 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>) Ryz na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica 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 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
	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: 2505.68 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 449.58 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sód: 4596.34 mg;	Wartość energetyczna: 2261.65 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sód: 2669.16 mg;	Wartość energetyczna: 2378.65 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 398.56 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sód: 2669.16 mg;	Wartość energetyczna: 2496.73 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sód: 3596.03 mg;	Wartość energetyczna: 2276.71 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 383.35 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 44.90 g; Sód: 4209.56 mg;	Wartość energetyczna: 2396.96 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 419.61 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sód: 3040.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2026-04-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos pieczarkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 2 [Por] x 70 g Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos pieczarkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos pieczarkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN			Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2748.83 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 440.92 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sód: 4344.79 mg;	Wartość energetyczna: 2414.88 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 407.26 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 2581.04 mg;	Wartość energetyczna: 2504.88 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 427.26 g; W tym cukry: 96.20 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 2581.04 mg;	Wartość energetyczna: 2689.63 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 426.69 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2778.68 mg;	Wartość energetyczna: 2298.71 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 34.19 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sód: 4378.02 mg;	Wartość energetyczna: 2396.13 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 395.72 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 2912.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie II ŚN Obiad PD Kolaćca PN	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu*- meksykańska 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu*- meksykańska 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g	
					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</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 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>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Dynia pieczona z natką pietruszki 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
				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>)	
		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	
			Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Biszkopty b/ml 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2608.29 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 454.84 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sód: 3866.22 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: 2521.46 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: 2521.46 mg;	Wartość energetyczna: 2715.57 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 416.45 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sód: 3225.41 mg;	Wartość energetyczna: 2414.23 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 394.82 g; W tym cukry: 21.73 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sód: 4087.56 mg;	Wartość energetyczna: 2516.30 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 422.99 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sód: 2580.30 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Kalafor gotowany* 50 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE,</u>)	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2624.96 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 452.84 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sód: 3500.28 mg;	Wartość energetyczna: 2318.28 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sód: 2259.28 mg;	Wartość energetyczna: 2367.57 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 402.79 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sód: 2306.17 mg;	Wartość energetyczna: 2735.31 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 428.97 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sód: 2798.24 mg;	Wartość energetyczna: 2246.70 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sód: 3770.81 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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2026-04-11 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml 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 b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociulek 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 Kociulek 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 250 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN			Banan 1szt. 1 szt		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: 2613.89 kcal; Białko ogółem: 65.03 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 470.25 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sód: 4629.37 mg;	Wartość energetyczna: 2263.19 kcal; Białko ogółem: 70.06 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 412.71 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sód: 2826.94 mg;	Wartość energetyczna: 2529.14 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 443.85 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sód: 3193.44 mg;	Wartość energetyczna: 2777.94 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 431.87 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sód: 3858.12 mg;	Wartość energetyczna: 2236.76 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sód: 3953.85 mg;	Wartość energetyczna: 2145.78 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sód: 3049.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 2 [Por] x 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 2 [Por] x 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)		
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2409.46 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 434.80 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sód: 3589.12 mg;	Wartość energetyczna: 2162.20 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 2378.17 mg;	Wartość energetyczna: 2252.95 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 392.09 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 2381.17 mg;	Wartość energetyczna: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sód: 2723.15 mg;	Wartość energetyczna: 2249.13 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 368.55 g; W tym cukry: 36.09 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sód: 3806.91 mg;	Wartość energetyczna: 2192.67 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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