

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z kurczaka + 140 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalafor gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafor gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafor gotowany + 75 g
	PD		Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Półdewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Dyńa pieczona + 80 g	
	PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sałata zielona 5 g Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2643.77 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 443.44 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 15.73 g;	Wartość energetyczna: 2493.20 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 410.47 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2564.00 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2587.84 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 391.28 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2394.82 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 14.80 g;	Wartość energetyczna: 2429.95 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 392.57 g; W tym cukry: 90.96 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 12.52 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszetki wieprzowy z warzywami + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia gotowana + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 140 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia gotowana + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos pieczeniowy + 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia gotowana + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL</b> )
	PN		Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )		Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 3002.73 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 471.12 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2608.68 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 426.36 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2698.68 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 446.36 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2859.43 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 443.18 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2355.60 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 45.05 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2739.74 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 459.64 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 10.73 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	II ŚN					Surówka z kapusty kiszony z olejem b/c + 100 g	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy dieta + 70 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2727.73 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 439.43 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 2460.56 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 403.54 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2535.56 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 421.69 g; W tym cukry: 113.82 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2558.77 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 409.95 g; W tym cukry: 104.45 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2496.58 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 369.36 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 48.66 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2526.21 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 422.17 g; W tym cukry: 114.51 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 10.16 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Mus z jabłek prażonych 80 g	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy + 70 g Pulpet wieprzowy + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g ( <b>SEL</b> )		
	Kolażka	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )	
	PN	Banan 1szt. 1 szt					Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 3010.79 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 97.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 446.44 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 15.15 g;	Wartość energetyczna: 2494.64 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 416.46 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2578.64 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 436.46 g; W tym cukry: 127.45 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2834.72 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 435.11 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2753.25 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 109.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 41.70 g; Błonnik pok.: 45.19 g; Sól: 15.21 g;	Wartość energetyczna: 2501.16 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 407.97 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 10.57 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna smażona 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki + 70 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 140 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki + 70 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2766.96 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 441.20 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2627.79 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 419.71 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2785.67 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 426.87 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2781.42 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2369.03 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 34.10 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2541.37 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 412.47 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 10.68 g;		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <u>SEL.</u> )	
	II ŚN						Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki gotowane słupki + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka pieczona w plastrach + 140 g Buraki gotowane słupki + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD			Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolaża	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Musztarda 20 g ( <u>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> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g	
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt					Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2710.61 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 413.44 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 17.41 g;	Wartość energetyczna: 2089.35 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2355.10 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2650.40 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 75.99 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 2443.09 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 25.75 g; Błonnik pok.: 47.55 g; Sól: 17.50 g;	Wartość energetyczna: 2156.23 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 11.56 g;		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Coleslaw + 75 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka gotowane + 300 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z białej kapusty z marchwią + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )	Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )
	Wartość energetyczna: 2792.39 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 418.85 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 15.50 g;	Wartość energetyczna: 2555.37 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2645.37 kcal; Białko ogółem: 128.01 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 384.59 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2952.09 kcal; Białko ogółem: 165.31 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2571.30 kcal; Białko ogółem: 128.43 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 49.58 g; Sól: 15.19 g;	Wartość energetyczna: 2734.30 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 416.80 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.88 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) <b>SEL może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g ( <b>SEL</b> )
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Słupki z marchewki + 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Słupki z marchewki + 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2590.88 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 428.31 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 15.64 g;	Wartość energetyczna: 2098.24 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2249.29 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 378.55 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2295.76 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2454.68 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 52.29 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2217.87 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 382.20 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 12.28 g;



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos cygański + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy + 70 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 140 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy + 70 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos cygański + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos cygański + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy + 70 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )		
	PN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2643.39 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 423.89 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 16.49 g;	Wartość energetyczna: 2495.90 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2612.90 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2952.84 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 105.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.90 g; Węglowodany ogółem: 396.37 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 15.67 g;	Wartość energetyczna: 2456.80 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; W tym cukry: 21.54 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 15.86 g;	Wartość energetyczna: 2683.98 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 422.71 g; W tym cukry: 112.58 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 14.17 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-12 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 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 80 g Salata zielona 5 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 różany + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 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 różany + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 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 różany + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Twarożek + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 80 g Salata zielona 5 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 + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <u>SEL.</u> )	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 140 g Sos jarzynowy dieta + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos pieczarkowy + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos pieczarkowy + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 70 g Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry 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> ) Domowy paprykarz szczeciński + 80 g ( <u>RYB, SOJ.</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 z miruny z warzywami + 80 g ( <u>RYB, SOJ, 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 z miruny z warzywami + 100 g ( <u>RYB, SOJ, 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> ) Domowy paprykarz szczeciński + 80 g ( <u>RYB, SOJ.</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-wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2776.34 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 421.34 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2600.30 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 398.23 g; W tym cukry: 91.50 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2690.30 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 418.23 g; W tym cukry: 111.50 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2890.82 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 417.22 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2415.84 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2482.37 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 395.06 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 10.97 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g	
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Dynia pieczona + 75 g	
	PD		Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL.</b> )	
	PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczątkiem 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2875.42 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 439.95 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2406.57 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 387.00 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2496.52 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2778.14 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 405.41 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2723.81 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 50.37 g; Sól: 14.82 g;	Wartość energetyczna: 2591.53 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 428.05 g; W tym cukry: 131.29 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 10.88 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 15 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL.</b> )		
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z morschczuka 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL.</b> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morschczuka 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morschczuka 70g + 140 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morschczuka 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL.</b> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morschczuka 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL.</b> )	Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morschczuka 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL.</b> )	
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z cynamonem + 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 40 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 40 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z cynamonem + 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN			Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )		Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2827.43 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 466.01 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2624.07 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 423.26 g; W tym cukry: 114.68 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2673.37 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 427.08 g; W tym cukry: 110.00 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2977.72 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 448.47 g; W tym cukry: 119.80 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2335.21 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2568.25 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 433.95 g; W tym cukry: 118.45 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.79 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Cukinia gotowana + 80 g	
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g	
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdr. wędz. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdr. wędz. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdr. wędz. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdr. wędz. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2688.63 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 427.83 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 15.18 g;	Wartość energetyczna: 2324.15 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2668.53 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 431.99 g; W tym cukry: 111.49 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2822.68 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 400.47 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2480.14 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 378.76 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 49.50 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2283.84 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 11.52 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 waniliowym + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN			Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> )	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy panierowany + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <u>SEL.</u> )	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany + 140 g Sos własny dieta + 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <u>SEL.</u> )	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 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> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna + 80 g ( <u>SEL.</u> )
		PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2454.78 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 432.88 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2335.52 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2426.27 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 412.17 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2598.23 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 409.59 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2379.49 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 45.05 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2389.01 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 396.94 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 10.53 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,