

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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		
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	II SN			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Arbuz 150 g						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>)		
PN			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Salata zielona 5 g		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2524.38 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 415.68 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 11.91 g;		Wartość energetyczna: 2288.94 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 7.77 g;		Wartość energetyczna: 2572.94 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 423.74 g; W tym cukry: 128.26 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 7.88 g;		Wartość energetyczna: 2756.39 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 429.02 g; W tym cukry: 131.79 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 8.89 g;		Wartość energetyczna: 2266.04 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 11.31 g;		Wartość energetyczna: 2439.87 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 394.09 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 9.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 80 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 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>) Hummus paprykowy + 80 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos cygański + 70 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos cygański + 70 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 15 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Miód 25 g	
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL,</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2731.60 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 454.72 g; W tym cukry: 106.10 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2473.52 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2590.52 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 422.66 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2873.62 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 420.61 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2562.22 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 378.30 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 52.63 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2537.35 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 417.43 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 10.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-06 środa	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>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</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>) Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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>) Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona.w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 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% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 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% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 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% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane słupki + 80 g	
	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>) Salata zielona 5 g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
		Wartość energetyczna: 2592.99 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 430.13 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2434.39 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 385.97 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2628.39 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 432.97 g; W tym cukry: 103.56 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2593.64 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 410.50 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2270.86 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 45.49 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2546.91 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 412.21 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 12.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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			
2025-08-07 czwartek	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>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g			
	II ŚN									Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>)		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g		Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>)		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	
	PD			Galaretka o smaku brzoskwinowym 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml			
	PN	Banan 1szt. 1 szt								Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3244.85 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 500.69 g; W tym cukry: 101.39 g; Błonnik pok.: 48.48 g; Sól: 18.15 g;		Wartość energetyczna: 2468.42 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 404.21 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.83 g;		Wartość energetyczna: 2515.20 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 422.71 g; W tym cukry: 125.59 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.60 g;		Wartość energetyczna: 2768.74 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 413.35 g; W tym cukry: 110.80 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 10.97 g;		Wartość energetyczna: 2490.87 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 36.02 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 16.76 g;		Wartość energetyczna: 2525.43 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 423.47 g; W tym cukry: 138.62 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Marchew gotowana + 60 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk smażony 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony 70g + 140 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Dżem 40 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 różany + 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 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>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 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 różany + 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 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 + 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 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 + 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2663.18 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 450.64 g; W tym cukry: 116.71 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2409.35 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 392.98 g; W tym cukry: 118.50 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2652.56 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 412.68 g; W tym cukry: 132.00 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2709.57 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2372.88 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2286.05 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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		
2025-08-09 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>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	II ŚN							Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g		Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g		Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g		Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g		Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g		
	PD			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
PN			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)				Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 2504.48 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 387.06 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 13.84 g;		Wartość energetyczna: 2107.24 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 10.68 g;		Wartość energetyczna: 2405.95 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 11.08 g;		Wartość energetyczna: 2491.83 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 12.68 g;		Wartość energetyczna: 2374.64 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 47.08 g; Sól: 12.73 g;		Wartość energetyczna: 2276.60 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 10.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 70 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Twarożek brzoskwinioy (dieta) + 80 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Twarożek brzoskwinioy (dieta) + 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> .) Ser żółty 70 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Twarożek brzoskwinioy (dieta) + 80 g (<u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u> .) Brokuł gotowany + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Rosół + 280 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml		Rosół + 280 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</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> .) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Pomidor 80 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 pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Pomidor 80 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 pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Pomidor 80 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 pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany + 30 g (<u>SEL</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> .)					Sałata zielona 5 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> .)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> .)	
		Wartość energetyczna: 2790.30 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 422.53 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2439.83 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2553.93 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 415.22 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2536.64 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 394.54 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2571.45 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2473.70 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 388.16 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-11 poniedziałek	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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana + 80 g
	II ŚN				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
Wartość energetyczna: 2896.63 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 442.57 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 12.49 g;		Wartość energetyczna: 2456.58 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 384.48 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2570.68 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 413.00 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2721.03 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 408.74 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2559.96 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 30.09 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2462.84 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 400.32 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 11.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Bitka schabowa + 70 g Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	
	PD			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Jogurt naturalny 100g 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany + 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany + 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany + 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
PN		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2576.20 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 421.05 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2355.13 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2597.53 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 395.69 g; W tym cukry: 103.01 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2627.94 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2435.32 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 350.41 g; W tym cukry: 26.32 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 15.83 g;	Wartość energetyczna: 2429.47 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-13 środa	Śniadanie	Ryż 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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabliko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Jabliko 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>) Jabliko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 75 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Cukinia gotowana + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 75 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>)	
	PD			Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Papryka świeża 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>) Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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>) Paszтет rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Papryka świeża 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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Dżem 50 g	
	PN	Bułka 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2569.62 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 445.04 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2378.89 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 396.79 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2443.10 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 407.30 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2667.88 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 414.33 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2219.12 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 354.46 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2416.82 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 414.34 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 10.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-14 czwartek	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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)
	II SN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g		Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>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 z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>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 z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 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% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>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 z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Ogórek świeży 15 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>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2629.90 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 427.40 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2294.64 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 374.39 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2488.64 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 421.39 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2563.12 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 384.35 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2492.04 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 49.01 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2426.78 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 410.03 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 10.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II śni					Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z morskczuka 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Surówka z młodej kapusty + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</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>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 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>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 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>) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2607.56 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 438.87 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2329.86 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2552.55 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 413.98 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2612.60 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 390.47 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2357.56 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 415.35 g; W tym cukry: 112.28 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 11.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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					
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>)					
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)													
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>)		Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany + 75 g		Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany + 75 g		Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>)		Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml					
	PD			Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Serek homo naturalny 150g 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL.</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% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL.</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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabko pieczone 1szt. 1 szt					
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)										Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2582.69 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 399.65 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 15.08 g;		Wartość energetyczna: 2080.99 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 11.22 g;		Wartość energetyczna: 2299.26 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 11.70 g;		Wartość energetyczna: 2576.77 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 13.75 g;		Wartość energetyczna: 2312.10 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 44.38 g; Sól: 15.72 g;		Wartość energetyczna: 2217.38 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 11.71 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g			Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN						Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa pomidorowa 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>) Kapusta zasmażana + 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa pomidorowa 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>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g			Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 140 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa 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 białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa pomidorowa 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>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Szpinak gotowany z olejem + 75 g
	PD				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g			Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2389.60 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 399.41 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2317.87 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2407.87 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2542.09 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2286.71 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2319.01 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 374.33 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 12.82 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,