

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem 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	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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ.</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>GLU PSZ.</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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</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>GLU PSZ.</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			Mandarynka 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w 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>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 2462.14 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 412.34 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 12.89 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: 2203.04 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 11.30 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-08 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 z koperkiem + 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 z koperkiem + 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 z koperkiem + 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 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 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		Biskopity 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>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</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 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>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
Wartość energetyczna: 2851.24 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 455.61 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 12.18 g;		Wartość energetyczna: 2473.64 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 400.78 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2590.64 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2873.77 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 420.64 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2562.53 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 378.83 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 52.57 g; Sól: 15.32 g;	Wartość energetyczna: 2537.47 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 417.45 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	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 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 wielowocowy* 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 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>) Połędwica 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>) Połędwica 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>) Połędwica 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>) 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>) Sałata 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: 2435.66 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2629.66 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 432.81 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2614.70 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 411.04 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2272.13 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2541.56 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 412.19 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 12.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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			Galaretką o smaku brzoskwiowym 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>) 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 z/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 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3357.90 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 117.51 g; Kw. tł. nasy.: 46.45 g; Węglowodany ogółem: 490.47 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 45.75 g; Sól: 17.09 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: 2603.93 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; W tym cukry: 36.73 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 15.70 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-11 piątek	Śniadanie	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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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, S02,</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 Miruna smażona 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 Miruna pieczona w posypce ziołowej 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 Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy (dieta) + 70 g (<u>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 Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 140 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy (dieta) + 70 g (<u>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 Miruna pieczona w posypce ziołowej 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 Miruna pieczona w posypce ziołowej 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 + 100g (<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>) Mandarynka 1 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 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: 2585.62 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 436.64 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2374.68 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 386.04 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2615.78 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 406.35 g; W tym cukry: 123.56 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2671.12 kcal; Białko ogółem: 122.92 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 382.13 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2308.21 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 46.16 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2284.38 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 10.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połudwiciowa 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 Połudwiciowa 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 Połudwiciowa 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 Kalaflor 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 Kalaflor 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 Kalaflor 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 Kalaflor 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 Kalaflor gotowany + 75 g	
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 (kieł 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: 2560.74 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 396.55 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 36.59 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: 2430.91 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 48.55 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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					
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (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, 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, 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 zółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, 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, 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>) Dynamis gotowany + 75 g Dynamis pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml						
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 30 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml					
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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, JAJ, MLE, S02.</u>)					
Wartość energetyczna: 2784.95 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 422.51 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 14.09 g;		Wartość energetyczna: 2434.48 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 386.67 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 9.52 g;		Wartość energetyczna: 2548.58 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 415.19 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.56 g;		Wartość energetyczna: 2529.51 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 394.51 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 10.16 g;		Wartość energetyczna: 2566.10 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 13.00 g;		Wartość energetyczna: 2468.35 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 388.14 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 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 Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</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>) Pasztet 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>) Pasztet 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-15 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>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 80 g (<u>RYB,</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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 80 g (<u>RYB,</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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL,</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 JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 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 JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plastry 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 JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 140 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plastry 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 JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 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 JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plastry 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>) Kalańior 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>) Kalańior 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>) Kalańior 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: 2691.59 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 422.10 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 15.08 g;	Wartość energetyczna: 2333.80 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2576.20 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 396.99 g; W tym cukry: 104.15 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2562.32 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 378.50 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2550.71 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 27.52 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 17.29 g;	Wartość energetyczna: 2413.24 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 10.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-16 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>) Jabłko 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>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 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 Jabłko 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>) 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	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>) Jabłko 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 (dieta) + 100 g (<u>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 (dieta) + 100 g (<u>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 (dieta) + 70 g (<u>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 (dieta) + 70 g (<u>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 (dieta) + 70 g (<u>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 (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>)	
	PD			Jogurt brzoskwinowy 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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</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>) 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>) 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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>) 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	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2649.23 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 448.09 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2359.52 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 398.41 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2424.63 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 408.66 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2669.08 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 416.87 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2188.86 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2423.82 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 415.79 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Pulpet wieprzowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) 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 (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Ogórek świeży 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Wartość energetyczna: 2659.56 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 434.30 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 15.17 g;		Wartość energetyczna: 2289.29 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2483.29 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 421.37 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2555.99 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 384.32 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2521.69 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 373.46 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 49.38 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 2421.43 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 410.00 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 10.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-18 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 Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 ŚN					Kefir 1,5% tł 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, S02,</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: 2603.06 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 437.67 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 33.94 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: 2353.06 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 42.29 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ, MLE, 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka 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>) Sałatka 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 Kalafior 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 Kalafior 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>) Sałatka 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 jabłkowy 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 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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 (kieł 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 (kieł 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jabłko 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>) Sałata 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: 2075.64 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 11.47 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: 2306.75 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 44.38 g; Sól: 15.97 g;	Wartość energetyczna: 2212.03 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 11.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 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 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>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml 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 wieprzowych 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 wieprzowych 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 wieprzowych 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 wieprzowych 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 wieprzowych 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,