

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 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 miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</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 miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</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> )	
2025-03-17 poniedziałek	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g ( <u>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 dyniowa z ziemniakami + 350 g ( <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 dyniowa z ziemniakami + 350 g ( <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 fasolowa z kielbasą + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</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 dyniowa z ziemniakami + 350 g ( <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	
		PD	Banan 1szt. 1 szt			Mandarynka 1 szt	
2025-03-17 poniedziałek	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 kiszony 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 kiszony 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: 2494.60 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 416.54 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 13.75 g;	Wartość energetyczna: 2292.21 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2576.21 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 422.18 g; W tym cukry: 128.57 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2759.66 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 427.45 g; W tym cukry: 132.10 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2301.21 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 100.79 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z 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 + 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> ) 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 + 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 + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 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 brokułowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>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 brokułowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>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 ogórkowa z ziemniakami + 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 brokułowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>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 brokułowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>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> ) 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> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 5 g Miód 25 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> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 5 g 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: 2827.01 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 447.52 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2491.50 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 404.06 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2608.50 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 425.96 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2891.63 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 423.91 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2538.30 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 420.73 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 48.02 g; Sól: 15.94 g;	Wartość energetyczna: 2555.34 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 420.73 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 10.06 g;

2025-03-18 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g ( <b>RYB, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca z kurczaka + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
		PD		Banan 1szt. 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 12 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki gotowane słupek + 80 g	
		PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2658.70 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 444.37 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 14.74 g;	Wartość energetyczna: 2509.91 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 402.85 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2703.91 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 449.85 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2691.57 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 428.18 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2335.08 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 14.47 g;	Wartość energetyczna: 2603.52 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 428.90 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 12.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jablek prażonych 150 g	
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Fasolka po bretońsku + 300 g ( <b>SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka + 75 g ( <b>GOR.</b> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Żurek z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka + 75 g ( <b>GOR.</b> )	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	
	PD			Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml		
	PN			Banan 1szt. 1 szt		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3424.16 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 117.40 g; Kw. tł. nasy.: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 506.59 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 47.01 g; Sól: 17.07 g;	Wartość energetyczna: 2497.34 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 405.60 g; W tym cukry: 105.69 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2535.91 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 423.74 g; W tym cukry: 125.52 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2797.66 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 414.74 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2630.30 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; W tym cukry: 37.14 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 15.82 g;	Wartość energetyczna: 2554.35 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 424.85 g; W tym cukry: 138.66 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</b> ) Marchew gotowana + 60 g
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
2025-03-21 piątek	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna smażona 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL,</b> )	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna pieczona w posypce zielonej 70g + 70 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna pieczona w posypce zielonej 70g + 140 g ( <b>RYB,</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 70 g ( <b>SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna pieczona w posypce zielonej 70g + 70 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Miruna pieczona w posypce zielonej 70g + 70 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD		Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <b>SEL,</b> )
2025-03-21 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek różany + 40 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Dżem 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek różany + 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek różany + 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek różany + 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek + 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 15 g
	Wartość energetyczna: 2657.70 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 453.48 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2445.37 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2686.47 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 423.00 g; W tym cukry: 123.79 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2741.81 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 398.78 g; W tym cukry: 111.65 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2379.10 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 355.20 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2355.07 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-03-22 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> ) Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) <u>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> ) Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 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 Kalańior 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 Kalańior 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 Kalańior 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 Kalańior 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 Kalańior 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) 120 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: 2603.58 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2176.02 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2474.72 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2560.60 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2473.74 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 397.59 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 48.68 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2345.37 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 392.79 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 11.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka gotowane + 300 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół + 280 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Dyńia 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 ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 30 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )
	Wartość energetyczna: 2982.18 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 434.70 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 14.57 g;	Wartość energetyczna: 2622.45 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 398.14 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2736.55 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 426.66 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 3017.13 kcal; Białko ogółem: 161.52 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 406.87 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2763.33 kcal; Białko ogółem: 140.61 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2654.09 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 399.08 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2025-03-24 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana + 80 g
		II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka Coleslaw + 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</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> ) Połędwica Sopocka 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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 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
	Wartość energetyczna: 2758.59 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 436.39 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2454.67 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 384.54 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2568.77 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 413.06 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2719.12 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 408.80 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2564.79 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 360.81 g; W tym cukry: 29.72 g; Błonnik pok.: 46.99 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2460.93 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 400.37 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 11.77 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2025-03-25 wtorek	<b>Śniadanie</b>	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 kiszony 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 kiszony 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> )
	<b>II ŚN</b>				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	<b>Obiad</b>	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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 súpki + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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 súpki + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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 súpki + 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 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>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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 súpki + 75 g
	<b>PD</b>		Babka piaszkowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	<b>Kolacja</b>	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> ) Galaretkę drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g 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
	<b>PN</b>	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )			Pomidor 15 g Chleb Graham 30g ( <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: 2711.40 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 420.87 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 15.90 g;	Wartość energetyczna: 2344.23 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; W tym cukry: 81.88 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2586.63 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 397.38 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2575.38 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 378.99 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2544.14 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 25.89 g; Błonnik pok.: 45.69 g; Sól: 18.64 g;	Wartość energetyczna: 2423.68 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 10.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 70 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia gotowana + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 140 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 70 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 70 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL</b> )
		PD		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 50 g
		PN		Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2734.45 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 460.80 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 15.81 g;	Wartość energetyczna: 2442.95 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 417.80 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2508.06 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 428.05 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2752.51 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 436.26 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2288.67 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 48.64 g; Sól: 16.36 g;	Wartość energetyczna: 2494.51 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 432.44 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 10.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ</b> , <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <b>SOJ</b> , <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ</b> , <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 80 g ( <b>MLE, GOR</b> ,) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ</b> , <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL</b> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	
		II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)		
2025-03-27 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL</b> ,) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL</b> ,) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL</b> ,) Pulpet wieprzowy + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL</b> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL</b> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL</b> ,) 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 ( <b>MLE</b> ,)	Jabłko 1 szt 1 szt		
2025-03-27 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <b>SOJ</b> ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Ogórek kiszony 15 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ,)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2557.64 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 421.30 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 15.06 g;	Wartość energetyczna: 2283.12 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2477.12 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 420.35 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2549.82 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 383.30 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2418.57 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 360.13 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 47.13 g; Sól: 14.55 g;	Wartość energetyczna: 2415.27 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 408.98 g; W tym cukry: 106.84 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 11.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 40 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z morszczuka 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 75 g Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morszczuka 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morszczuka 70g + 140 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morszczuka 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 75 g Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morszczuka 70g + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
		PD		Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ,</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Zielona pasta jajeczna + 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Zielona pasta jajeczna + 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Zielona pasta jajeczna + 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Zielona pasta jajeczna + 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Zielona pasta jajeczna + 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2671.47 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 449.28 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 15.37 g;	Wartość energetyczna: 2396.04 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 400.66 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2618.74 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 430.09 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2676.14 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 405.98 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2418.84 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 37.84 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2441.70 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 431.46 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 11.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca		
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL.</b> )		
		II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>JAJ, GOR.</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafor gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafor gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>JAJ, GOR.</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. drobiowy z dodatkiem wieprzowiny wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. drobiowy z dodatkiem wieprzowiny wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2576.80 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 15.59 g;	Wartość energetyczna: 2091.90 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2315.52 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2593.03 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2318.12 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 16.48 g;	Wartość energetyczna: 2228.29 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 12.49 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z kolorową papryką + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z kolorową papryką + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy panierowany + 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kapusta zasmażana + 75 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany + 140 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN		Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2473.02 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 418.80 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2401.29 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2491.29 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2625.51 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2373.16 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2402.43 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 12.88 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,