

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna granulowana z/c 300 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 5 g</p>	<p>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</p>	<p>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                      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, SO2.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 5 g</p>	<p>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</p>	<p>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, SO2.</u>)                      Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p>
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
PD	Banan 1szt. 1 szt			Mandarynka 1 szt		
Kolacja	<p>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, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)                      Sałata zielona 10 g</p>	<p>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, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)                      Sałata zielona 10 g</p>	<p>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, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>)                      Sałata zielona 10 g</p>	<p>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, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 5 g</p>	<p>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, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)                      Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>)</p>	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			<p>Poładwica 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</p>	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2302.50 kcal;                      Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 8.09 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2586.50 kcal;                      Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 424.67 g; W tym cukry: 130.70 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2769.95 kcal;                      Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 429.94 g; W tym cukry: 134.23 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 9.20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2311.50 kcal;                      Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sól: 12.48 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2427.63 kcal;                      Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 9.91 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-18 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> ) Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, 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 natką pietruszki + 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 natką pietruszki + 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 natką pietruszki + 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 natką pietruszki + 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 Pulpet wieprzowy + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos cygański + 70 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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 + 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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 Pulpet wieprzowy + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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 Pulpet wieprzowy + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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> ) 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: 3024.28 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 101.93 g; Kw. tł. nasy.: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 445.82 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2505.98 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 403.20 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2622.98 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 425.10 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2905.66 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 423.10 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2550.42 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 16.04 g;	Wartość energetyczna: 2569.82 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 419.87 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 10.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</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 + 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 kiszony 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 pieczarkowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca z kurczaka + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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, SO2.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Poledwica 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, SO2.</u> )	
	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.: 23.47 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Platki 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		Platki 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		Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	
		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 JECZ.</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 JECZ.</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		
	Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 Sałatka szwedzka + 75 g ( <b>GOR.</b> )		
PD		Galaretką o smaku brzoskwinowym 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>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 60 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> ) 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> ) 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 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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )		
	Wartość energetyczna: 3424.22 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 117.40 g; Kw. tł. nasy.: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 506.69 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 17.03 g;	Wartość energetyczna: 2496.85 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 405.47 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2535.42 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 423.61 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2797.17 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 414.61 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2629.88 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 98.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 15.76 g;	Wartość energetyczna: 2553.86 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 424.72 g; W tym cukry: 138.59 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 9.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, 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 + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł 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 + 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 + 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 + 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 + 70 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej 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 + 70 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek różany + 40 g ( <u>MLE.</u> ) 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 kiszony 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2659.55 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 453.85 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2447.73 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 403.27 g; W tym cukry: 110.91 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2688.83 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 423.59 g; W tym cukry: 124.11 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2744.17 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 399.37 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2380.95 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2357.43 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 407.09 g; W tym cukry: 107.17 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 10.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-22 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> ) Paszтет z soczewicy + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Szynka Połudwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</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> ) Szynka Połudwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</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> ) Paszтет z soczewicy + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Szynka Połudwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	
		II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalańior gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalańior gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalańior gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalańior gotowany + 75 g	
	PD		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Musztarda 20 g ( <b>GOR.</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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr 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 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 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		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: 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-23 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> ) 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</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 Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Dyńia pieczona + 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 Udko z kurczaka gotowane + 300 g ( <u>SOJ.</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Dyńia pieczona + 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 Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</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 Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <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 60 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	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 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> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml 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: 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: 2659.94 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 399.93 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2774.04 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 428.45 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 3054.62 kcal; Białko ogółem: 160.75 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 408.66 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 12.01 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: 2655.04 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 399.32 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 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> ) 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	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> ) 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 kiszzonej + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 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> ) Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z.dodat.biał.wp.w osłonce niejadanej 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 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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</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	
	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 niejadanej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2795.70 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 436.33 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2459.39 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2573.49 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 414.23 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2723.84 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 409.97 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2536.28 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 359.32 g; W tym cukry: 29.31 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2465.65 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 401.54 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 11.78 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 80 g ( <b>RYB,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z 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 makreli wędzonej, groszku i cebuli + 80 g ( <b>RYB,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL,</b> )
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ,</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 140 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g
	PD		Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</b> )	Jogurt naturalny 100g 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> ) Galaretka drobiowa 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 ( <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> ) Kalańior gotowany + 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 80 g ( <b>SOJ,</b> ) Kalańior gotowany + 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Kalańior gotowany + 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )			Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2713.59 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 421.24 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 15.87 g;	Wartość energetyczna: 2344.22 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: 2586.62 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: 2575.36 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: 2544.13 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: 2426.19 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 392.49 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-26 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, 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 Dynia pieczona + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, 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> ) Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, 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> ) Dynia pieczona + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, 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 Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g ( <b>GLU PSZ, 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, 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> ) Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g ( <b>SEL</b> )	
	PD		Jogurt brzoskwiowy 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 kapusty czerwonej 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет 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 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: 2749.94 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 465.50 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2466.54 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 423.59 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2531.65 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 433.84 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2776.11 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 442.05 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2249.53 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 369.77 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 45.45 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2521.91 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 439.25 g; W tym cukry: 99.43 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</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> ) 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</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> ) 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Sałata z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 80 g ( <u>MLE</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> ) 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 + 80 g ( <u>SEL</u> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )
		II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
2025-02-27 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Pulpet wieprzowy + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g
		PD		Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
2025-02-27 czwartek	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 truskawkowym z/c 150 ml
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Ogórek kiszony 15 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
	Wartość energetyczna: 2546.87 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 419.39 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 15.16 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: 2407.80 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 46.96 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 2417.79 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 409.61 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 11.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-28 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 ZYT,</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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml 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>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z morschuczka + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u> ) Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c + 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 morschuczka + 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 morschuczka + 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>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morschuczka + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c + 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 morschuczka + 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, SO2,</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka wiśniowa- 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 ZYT,</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 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> ) 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 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> ) 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: 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-03-01 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 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 Dynia pieczona + 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 Dynia pieczona + 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 + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia pieczona + 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> ) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia pieczona + 75 g
	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 półtusty 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: 2554.81 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 15.55 g;	Wartość energetyczna: 2113.64 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2337.27 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2614.77 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2296.13 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 43.90 g; Sól: 16.44 g;	Wartość energetyczna: 2205.61 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 354.72 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 12.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-03-02 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	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: 2471.58 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 418.37 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2399.85 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2489.85 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2624.07 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2371.72 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2400.99 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 393.28 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 12.86 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,  
SO2 - 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,