

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
2025-01-20 poniedziałek	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL)	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g (MLE) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Mandarynka 1 szt
2025-01-20 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Cukinia gotowana + 80 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2624.76 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 415.99 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 14.81 g;	Wartość energetyczna: 2318.92 kcal; Białko ogółem: 74.16 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2483.92 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 390.15 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2538.55 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 391.52 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2327.93 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 30.10 g; Błonnik pok.: 46.08 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2389.04 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 377.99 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 11.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-21 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 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	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>) Twarożek z koperkiem + 80 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 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>) Galaretkę drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g 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		
	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: 2917.77 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.66 g; Węglowodany ogółem: 444.30 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2507.79 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 403.04 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2624.79 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 424.94 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2907.92 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 422.89 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2539.59 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; W tym cukry: 40.88 g; Błonnik pok.: 46.78 g; Sól: 15.76 g;	Wartość energetyczna: 2571.63 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 419.71 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 10.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	II ŚN					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL)	
	PN			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	
		Wartość energetyczna: 2838.27 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 457.24 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 16.06 g;	Wartość energetyczna: 2507.51 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 403.27 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2701.51 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 450.27 g; W tym cukry: 104.74 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2689.18 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 428.60 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2340.51 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 47.56 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2599.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 429.52 g; W tym cukry: 83.85 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 12.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-23 czwartek	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>) Ser topiony 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	II ŚN						
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	
	PD			Galaretko o smaku brzoskwinowym 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN			Banan 1szt. 1 szt		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 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: 2452.24 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 395.07 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2549.49 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 415.77 g; W tym cukry: 128.38 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2737.32 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 408.17 g; W tym cukry: 112.83 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2585.27 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 39.20 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 14.83 g;	Wartość energetyczna: 2509.25 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 414.32 g; W tym cukry: 140.75 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 8.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-24 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>) Zielona pasta jajeczna + 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>) Zielona pasta jajeczna + 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>) Zielona pasta jajeczna + 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>) Zielona pasta jajeczna + 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	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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: 2569.82 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 446.93 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2358.00 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 396.35 g; W tym cukry: 109.14 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2599.10 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 416.66 g; W tym cukry: 122.33 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2649.06 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2291.22 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 36.13 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2289.21 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 400.27 g; W tym cukry: 105.44 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-25 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ.</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>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</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* 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 + 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 (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 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>) 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: 2163.34 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2462.04 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2543.70 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 13.32 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: 2332.70 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 394.01 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 11.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-26 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	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 + 225 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 + 450 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 + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Dyńia pieczona + 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 pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Dyńia pieczona + 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 + 225 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 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 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 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) 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 z/c 300 ml Sałata zielona 5 g
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: 2809.76 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 400.38 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2923.86 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 428.90 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 3354.27 kcal; Białko ogółem: 191.61 g; Tłuszcz: 111.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 409.55 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 13.34 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: 2804.86 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 399.76 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 10.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-27 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 + 80 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) + 80 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) + 80 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 niejadalnej 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 niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2723.82 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 430.77 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2410.36 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 380.82 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2524.46 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 409.34 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2723.50 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 406.49 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2487.25 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 27.18 g; Błonnik pok.: 45.96 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2455.46 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 404.28 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 11.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 80 g (<u>RYB,</u>) Ogórek 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>)
		II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 140 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	
	PD		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kalań 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>) Kalań 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>) Kalań 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>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kalań gotowany + 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Pomidor 15 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2737.95 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 421.32 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 16.63 g;	Wartość energetyczna: 2374.09 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 385.34 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2616.49 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 411.74 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2605.22 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 393.35 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2569.53 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; W tym cukry: 24.47 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 18.07 g;	Wartość energetyczna: 2456.05 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia pieczona + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy (dieta) + 70 g (<u>SEL</u>) Dynia pieczona + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy (dieta) + 70 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy (dieta) + 70 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>)
	PD		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Dżem 50 g	
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	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: 2465.64 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2530.75 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 433.61 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2775.21 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 441.82 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2250.95 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; W tym cukry: 41.16 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 12.92 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 80 g (MLE) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	
		II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
2025-01-30 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	
		PD		Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-01-30 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		PN		Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Ogórek świeży 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2515.08 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 413.59 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 2251.34 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2445.34 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 414.55 g; W tym cukry: 104.94 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2518.04 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 377.50 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2375.96 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2386.00 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 403.81 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 10.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-31 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	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Kalafiorkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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 rybny (Morszczuk) 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 rybny (Morszczuk) 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	Kalafiorkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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 rybny (Morszczuk) 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 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: 2753.54 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 456.94 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2482.19 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 90.61 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2704.89 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 437.34 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2832.31 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 420.39 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2446.69 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g; W tym cukry: 36.13 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2506.35 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 438.60 g; W tym cukry: 112.14 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 11.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-02-01 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>) Sałata 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	
	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: 2555.12 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 15.25 g;	Wartość energetyczna: 2126.60 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2350.22 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2627.72 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 91.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2296.43 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 16.14 g;	Wartość energetyczna: 2218.56 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 12.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-02-02 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 z natką pietruszki + 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 z natką pietruszki + 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 z natką pietruszki + 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>) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, 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 dodatkami 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 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 dodatkami 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 dodatkami 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: 2524.39 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 415.71 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2402.53 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2492.53 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 381.71 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2631.60 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2376.09 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2405.36 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 392.48 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 12.53 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,