

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml 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	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Banan 1szt. 1 szt		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		
	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 drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>)	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE,</u>)				Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2446.40 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 420.33 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2279.91 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2563.91 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 430.14 g; W tym cukry: 114.25 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2646.73 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 422.96 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2207.03 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2415.91 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 396.52 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 7.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 15 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miód 25 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
Wartość energetyczna: 2877.39 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 459.96 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 10.48 g;		Wartość energetyczna: 2461.18 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 406.07 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2578.18 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 427.97 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2862.39 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 428.89 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2708.01 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; W tym cukry: 35.60 g; Błonnik pok.: 48.42 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2525.01 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 422.74 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-11-26 środa	Śniadanie	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 ryby gotowanej (miruna) 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 ryby gotowanej (miruna) 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 ryby gotowanej (miruna) 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) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 70 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 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 ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL) 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) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL) 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) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL) 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) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Buraczki gotowane 80 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)
	Wartość energetyczna: 2708.87 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 428.12 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2289.53 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2483.53 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 421.26 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2473.41 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 399.61 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2158.19 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2357.60 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 8.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka z olejem b/c 75 g (<u>GOR.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Szos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka z olejem b/c 75 g (<u>GOR.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g
	PD			Galaretką o smaku brzoskwiniowym 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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: 2950.02 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 480.91 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2496.37 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 402.47 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2522.89 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 414.48 g; W tym cukry: 121.02 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2779.33 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 415.48 g; W tym cukry: 106.03 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2405.29 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 33.57 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2554.25 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 421.78 g; W tym cukry: 135.58 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Marchew gotowana z olejem 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 Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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 Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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 Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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 Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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 Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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,</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 na słodko 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 na słodko 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 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 na słodko 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 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 na słodko 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 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: 2587.91 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 427.58 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2318.73 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2537.59 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; W tym cukry: 114.11 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2555.55 kcal; Białko ogółem: 131.14 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 367.73 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2312.74 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 34.31 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2285.51 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połudwiczna drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połudwiczna drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połudwiczna drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g
	PD			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, 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>) 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 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, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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
Wartość energetyczna: 2680.50 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 417.73 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 9.78 g;		Wartość energetyczna: 2241.58 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2540.29 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2639.02 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2554.66 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 401.86 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 50.40 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2410.94 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 399.69 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g			Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II śN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml			Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/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: 2748.44 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 431.46 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 11.40 g;		Wartość energetyczna: 2402.96 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 392.12 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2517.06 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 420.64 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2496.05 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 399.05 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2529.59 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; W tym cukry: 33.64 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2431.41 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 393.15 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-01 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 z olejem 80 g	
	II ŚN					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml			Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g			Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2689.11 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 441.79 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2377.98 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2492.08 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 412.65 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2492.72 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2406.45 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 27.96 g; Błonnik pok.: 49.14 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2531.10 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 405.71 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g			Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane 75 g			Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane 75 g	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g
	PD		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalafor 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, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalafor 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, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalafor gotowany* 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalafor 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, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2499.81 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 424.63 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 10.91 g;		Wartość energetyczna: 2214.86 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 366.33 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2457.26 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2472.44 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 379.39 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2347.70 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 19.14 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2325.12 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 386.48 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-03 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 wanilinowym 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 wanilinowym 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 wanilinowym 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 wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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 z olejem b/c 100 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dżem 50 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2801.26 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 449.02 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2486.01 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 398.82 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2560.65 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 409.18 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2918.04 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 421.16 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2429.09 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 39.84 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2525.77 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 416.97 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-04 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałatka z ryżu*- meksykańska 80 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałatka z ryżu*- meksykańska 80 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	
	II śN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (SEL) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Ogórek kiszony 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: 2661.48 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 435.54 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2361.57 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 381.98 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2555.57 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 428.98 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2649.28 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 394.66 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2522.41 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2523.77 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 416.09 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 75 g Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa 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 kiszanej z olejem b/c 75 g Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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: 2654.30 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 437.91 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 12.49 g;		Wartość energetyczna: 2387.71 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 390.62 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2610.40 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 420.04 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2727.43 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 402.96 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2333.36 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2427.87 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 420.80 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>)			Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty białej z olejem 75 g			Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafor gotowany* 75 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ. SEL. może zawierać: MLE. 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>) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ. SEL. może zawierać: MLE. 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2417.15 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2024.65 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2242.92 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2509.79 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2255.52 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 11.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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	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 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	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.</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: 2509.53 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 404.44 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2228.61 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2318.61 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2456.79 kcal; Białko ogółem: 129.01 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2213.94 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2228.13 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 9.24 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,