

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|-------------------------|-----------|---|--|--|---|--|--|
| 2024-10-28 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 Salata 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 Salata 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| | II SN | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) | |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g | |
| | PD | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | Gruszka 1szt. 150 g | |
| | 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 Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 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.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g | |
| | PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | | | | Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2719.89 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 436.48 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 11.35 g; | Wartość energetyczna: 2181.16 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.01 g; | Wartość energetyczna: 2346.16 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 405.50 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.12 g; | Wartość energetyczna: 2503.63 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 428.73 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.16 g; | Wartość energetyczna: 2250.28 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 9.64 g; | Wartość energetyczna: 2276.88 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.57 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|---|---|--|
| 2024-10-29 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Salata zielona 5 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| | II ŚN | | | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 75 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 75 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) | |
| | PD | | | Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</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>) Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Miód 25 g | |
| | PN | | | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata 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: 2968.35 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 466.13 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.91 g; | Wartość energetyczna: 2586.35 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 420.70 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.47 g; | Wartość energetyczna: 2703.35 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 442.60 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.47 g; | Wartość energetyczna: 3044.11 kcal; Białko ogółem: 142.59 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 441.59 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 2596.25 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 51.01 g; Sól: 11.50 g; | Wartość energetyczna: 2650.19 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 437.37 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.46 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|------------------|-----------|---|---|---|---|--|--|---|
| 2024-10-30 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 ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata 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) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (RYB, MLE) Salata 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) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (RYB, MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Salata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata 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) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (RYB, MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) 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) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g | Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g |
| | 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 12 g (MLE) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80 g Salata 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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80 g Salata 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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80 g Salata 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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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) Salata zielona 5 g Połędwica 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: 2679.78 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 450.55 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 11.19 g; | Wartość energetyczna: 2453.08 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.45 g; | Wartość energetyczna: 2647.08 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 460.85 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.46 g; | Wartość energetyczna: 2841.91 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 448.48 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 10.03 g; | Wartość energetyczna: 2393.90 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 43.47 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 10.67 g; | Wartość energetyczna: 2535.51 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 421.85 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.02 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|---------------------|-----------|---|--|--|---|--|--|--|
| 2024-10-31 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sert topiony 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Salatka szwedzka () 75 g (<u>GOR,</u>) | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Salatka szwedzka b/c () 75 g (<u>GOR,</u>) | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g | | |
| | PD | | | Galaretką o smaku brzoskwiowym 150 g | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata 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 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 | | | Banan 1szt. 1 szt | | Salata 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: 3052.28 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 516.11 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 48.15 g; Sól: 13.85 g; | Wartość energetyczna: 2486.24 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 415.36 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.36 g; | Wartość energetyczna: 2583.49 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 436.06 g; W tym cukry: 122.11 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 2787.99 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 429.82 g; W tym cukry: 105.83 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 2354.10 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 12.27 g; | Wartość energetyczna: 2529.75 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 431.21 g; W tym cukry: 135.28 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.31 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|---|---|
| 2024-11-01 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 40 g Śliwka szt 2 szt Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Śliwka szt 2 szt Salata zielona 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) | |
| | II ŚN | | | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL,) | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g (RYB,) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL,) | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g | |
| | PD | | | Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,) | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) | Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL,) | | |
| | 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | |
| | PN | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | | | Ogórek kiszony 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2740.87 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 463.54 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 9.01 g; | Wartość energetyczna: 2388.04 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 399.17 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 5.89 g; | Wartość energetyczna: 2610.02 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 418.82 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 6.03 g; | Wartość energetyczna: 2626.97 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 394.86 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 2395.73 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 356.94 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 48.95 g; Sól: 8.97 g; | Wartość energetyczna: 2455.37 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 425.26 g; W tym cukry: 123.20 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.74 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|--|---|--|
| 2024-11-02 sobota | Śniadanie | 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g (<u>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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g (<u>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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt | | |
| | II ŚN | | | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | | |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 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 ZYT.</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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 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>) 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 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>) 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | |
| | PN | | | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<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 Por (<u>MLE.</u>) | |
| | | Wartość energetyczna: 2600.85 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 395.89 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 12.70 g; | Wartość energetyczna: 2216.00 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 8.00 g; | Wartość energetyczna: 2512.13 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 8.46 g; | Wartość energetyczna: 2654.79 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 9.97 g; | Wartość energetyczna: 2241.48 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 10.32 g; | Wartość energetyczna: 2385.36 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 8.03 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|----------------------|-----------|---|--|--|---|---|--|--|
| 2024-11-03 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | |
| | II ŚN | | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 300 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g | | |
| | PD | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 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 Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 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 Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g | Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 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 Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 5 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 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.) Marchew gotowana z olejem () 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml | | |
| | PN | | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | | Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2995.35 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 93.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 433.84 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 11.86 g; | Wartość energetyczna: 2647.56 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 400.62 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.36 g; | Wartość energetyczna: 2761.66 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 429.14 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.40 g; | Wartość energetyczna: 3105.52 kcal; Białko ogółem: 159.66 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 409.15 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.60 g; | Wartość energetyczna: 2768.44 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.89 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 44.23 g; Sól: 10.93 g; | Wartość energetyczna: 2648.83 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 400.28 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.44 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|-------------------------|-----------|---|---|---|---|--|--|
| 2024-11-04 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Salata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Salata zielona 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Marchew gotowana z olejem () 80 g |
| | II ŚN | | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 300 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE,) | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) | |
| | 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,) Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,) Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml |
| | PN | | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,) Salata zielona 5 g | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2540.48 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 440.68 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.12 g; | Wartość energetyczna: 2222.52 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 391.60 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 5.41 g; | Wartość energetyczna: 2336.62 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 420.12 g; W tym cukry: 114.34 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 5.45 g; | Wartość energetyczna: 2400.21 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 420.51 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 5.54 g; | Wartość energetyczna: 2215.48 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 7.93 g; | Wartość energetyczna: 2317.00 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 426.26 g; W tym cukry: 114.68 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 7.11 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|-------------------|---|--|---|---|--|---|--|---|
| 2024-11-05 wtorek | Śniadanie | Makaron 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g | Makaron 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g | Makaron 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g | Makaron 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) 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 makreli wędzonej z warzywami *) 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g | Makaron 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) | |
| | II ŚN | | | | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g |
| | PD | | Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Sok pomidorowy 0,3l 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) Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE) Kalafor gotowany* 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Kalafor gotowany* 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ) Kalafor gotowany* 80 g Sałata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE) Kalafor gotowany* 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) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE) | | | | | Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2858.01 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 460.17 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 12.52 g; | Wartość energetyczna: 2408.74 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 402.50 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.20 g; | Wartość energetyczna: 2651.14 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 428.90 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.26 g; | Wartość energetyczna: 2738.90 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 427.07 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 8.32 g; | Wartość energetyczna: 2698.61 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 386.08 g; W tym cukry: 23.35 g; Błonnik pok.: 51.20 g; Sól: 14.00 g; | Wartość energetyczna: 2535.94 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 426.12 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.54 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|------------------|-----------|---|---|--|---|--|---|
| 2024-11-06 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 homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 homo. naturalny 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 Gyros z kurczaka 80 g (<u>GOR.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 80 g (<u>GOR.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g | Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2760.42 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 451.88 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 10.57 g; | Wartość energetyczna: 2503.69 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 417.82 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2580.30 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 428.61 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.70 g; | Wartość energetyczna: 2804.67 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 433.97 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 2371.71 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 47.13 g; Sól: 10.54 g; | Wartość energetyczna: 2561.53 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 432.77 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 6.59 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|---------------------|--|---|---|---|--|---|-----------------------------|--|
| 2024-11-07 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 ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (SOJ) 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) 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 czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, 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 gotowana z olejem () 75 g | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) 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 (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 ml (GLU PSZ, 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 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 ZYT) 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 80 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 | | | Pieczewo 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: 2593.88 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 437.61 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 11.72 g; | Wartość energetyczna: 2323.48 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 388.16 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 7.71 g; | Wartość energetyczna: 2517.48 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 435.16 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.72 g; | Wartość energetyczna: 2539.88 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 399.70 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.99 g; | Wartość energetyczna: 2448.77 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 10.83 g; | Wartość energetyczna: 2497.51 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 425.43 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.10 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|----------------------|-----------|---|--|--|--|--|---|
| 2024-11-08 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Powidła śliwkowe 40 g Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 5 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 40 g Jabłko piecezone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) |
| | II ŚN | | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) | |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL) | Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g | Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g | Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g | Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g |
| | PD | | | Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | |
| | 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml |
| | PN | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 15 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2744.10 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 465.19 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 12.61 g; | Wartość energetyczna: 2465.67 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 412.57 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.92 g; | Wartość energetyczna: 2688.37 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 441.99 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.47 g; | Wartość energetyczna: 2796.32 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 426.11 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 9.78 g; | Wartość energetyczna: 2422.98 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 10.18 g; | Wartość energetyczna: 2505.84 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 442.75 g; W tym cukry: 111.60 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 9.07 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|---|---|--|
| 2024-11-09 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</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 | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) | | |
| | PD | | | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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 Por (<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>) Salata zielona 5 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) | |
| | | Wartość energetyczna: 2573.25 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 401.54 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 11.39 g; | Wartość energetyczna: 2111.42 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2333.04 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.73 g; | Wartość energetyczna: 2579.14 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 9.37 g; | Wartość energetyczna: 2350.17 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 12.57 g; | Wartość energetyczna: 2242.76 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.90 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|----------------------|--|---|---|--|---|---|---|---|
| 2024-11-10 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| | II ŚN | | | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 160 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) |
| | PD | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | | | |
| | 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.) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (GLU PSZ, 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 dodatkami 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 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 dodatkami 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml | 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml | |
| | PN | | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2668.03 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 423.92 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.15 g; | Wartość energetyczna: 2314.31 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.53 g; | Wartość energetyczna: 2404.31 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.63 g; | Wartość energetyczna: 2561.18 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 2303.51 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 363.61 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 8.86 g; | Wartość energetyczna: 2323.32 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 9.69 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,