

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>)	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany + 80 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Sałata zielona 5 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Wartość energetyczna: 2614.35 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 413.77 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 13.77 g;		Wartość energetyczna: 2461.49 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 11.45 g;		Wartość energetyczna: 2532.29 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 10.75 g;		Wartość energetyczna: 2603.93 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 12.25 g;	
Wartość energetyczna: 2365.40 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 12.84 g;		Wartość energetyczna: 2346.49 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 12.77 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-16 wtorek	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) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ) 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) Szynka z indykiem prasowana 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% 15 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ) 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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	II ŚN						Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka schabowa + 70 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 70 g (SOJ) Marchew gotowana + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka schabowa + 70 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 70 g (SOJ) Marchew gotowana + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ) Bitka schabowa + 70 g Sos pieczeniowy + 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 70 g (SOJ) Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	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) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, 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) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, 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) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 80 g (SOJ, 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) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, 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) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL)	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)					Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 3007.28 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 471.71 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2656.46 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 430.67 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2746.46 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 450.67 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2982.86 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 449.55 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2397.42 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 45.26 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2778.49 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 464.61 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 11.24 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-17 środa	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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	II ŚN					Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalańor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kalańor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalańor gotowany + 75 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalańor gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalańor gotowany + 75 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 tofu i pieczonej marchewki + 80 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 tofu i pieczonej marchewki + 100 g (<u>SOJ.</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% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2692.93 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 432.37 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2323.96 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2398.96 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 400.27 g; W tym cukry: 109.54 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2517.24 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2456.33 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 13.81 g;
		Wartość energetyczna: 2424.73 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 405.56 g; W tym cukry: 116.10 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 10.29 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL,</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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g 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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g	
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Żupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 70 g Pulpet wieprzowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Surówka z marchwi i selera z olejem + 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	
	PN	Śliwka 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka 100 g	Pomidor 15 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2868.23 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2452.98 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 412.34 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2536.98 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 432.34 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2648.06 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 395.68 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2747.62 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 110.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sól: 14.93 g;	Wartość energetyczna: 2503.05 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 10.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-19 piątek	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>) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk smażony 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Mix sałat z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 70 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 140 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 70 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Mix sałat z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 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 natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)					Sałata zielona 5 g 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 niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2716.75 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 426.96 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2573.39 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2539.87 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2737.37 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2310.42 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 36.77 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2463.07 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 110.65 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 11.38 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-20 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN				Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 70 g Buraki gotowane słupki + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>GLU PSZ.</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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 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>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2701.41 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 411.98 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 16.06 g;		Wartość energetyczna: 2091.27 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2357.01 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2526.21 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2433.89 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; W tym cukry: 25.75 g; Błonnik pok.: 47.17 g; Sól: 16.16 g;	Wartość energetyczna: 2155.62 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 11.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-21 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 ze słonecznikiem + 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	
	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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
PN					Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2406.14 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 13.06 g;		Wartość energetyczna: 2171.97 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2261.97 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2269.05 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2390.92 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sól: 13.30 g;	Wartość energetyczna: 2348.54 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 380.92 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>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% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL</u>)	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL</u>) Słupki z marchewki + 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</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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ, SEL</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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL</u>) Słupki z marchewki + 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</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2565.08 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 426.32 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 14.44 g;		Wartość energetyczna: 2248.09 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 11.28 g;		Wartość energetyczna: 2399.14 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 389.31 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 11.45 g;		Wartość energetyczna: 2447.39 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 12.10 g;	
Wartość energetyczna: 2428.88 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 51.15 g; Sól: 11.28 g;		Wartość energetyczna: 2308.43 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 391.60 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 12.45 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g 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>) Ser żółty 20 g (<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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>)	
	PN		Arbuz 150 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2594.85 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 422.18 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 2436.47 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2553.47 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 393.88 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2893.41 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 101.70 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 391.67 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 14.95 g;	Wartość energetyczna: 2370.76 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 22.48 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 13.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-24 środa	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>) Twarożek różany + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>)	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 140 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos pieczarkowy + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 70 g Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 2779.25 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 413.60 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 14.48 g;		Wartość energetyczna: 2616.55 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2706.55 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 411.65 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2912.76 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2414.14 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 46.80 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 2493.93 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 387.88 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 10.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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, S02,</u>) Salata zielona 10 g		Kasza manna 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>) Salata zielona 10 g Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Kasza manna 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, S02,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL,</u>)	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL,</u>)	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Dynia pieczona + 75 g	
	PD		Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 80 g (<u>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>) Twarożek + 80 g (<u>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>) Twarożek + 100 g (<u>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>) Twarożek + 80 g (<u>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>) Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL,</u>)	
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
Wartość energetyczna: 2735.86 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 443.74 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 13.30 g;		Wartość energetyczna: 2410.24 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 386.66 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2500.19 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 408.59 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2785.19 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 405.53 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2584.24 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2597.63 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 428.24 g; W tym cukry: 130.53 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 10.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-09-26 piątek

	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	
2025-09-26 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 15 g 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL,</u>)	
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z morszczuka 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morszczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morszczuka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morszczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morszczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Surówka z marchwi i jabłka 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>) Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 40 g Gruszka 1szt. 150 g 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>) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 100 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g 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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 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 z cynamonem + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)				Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2778.70 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 454.29 g; W tym cukry: 111.72 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2561.49 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 407.49 g; W tym cukry: 115.03 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2610.78 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 411.31 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2935.17 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 437.25 g; W tym cukry: 120.77 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2283.84 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 44.99 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2507.24 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 417.48 g; W tym cukry: 118.48 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 80 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g	
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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 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>) 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>) 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>) 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 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>) 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 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
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2666.00 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 425.59 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 15.09 g;	Wartość energetyczna: 2316.93 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 380.63 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2652.25 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 430.90 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2812.09 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 93.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2466.58 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 377.03 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 49.24 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2276.62 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 10.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Sałatką szwedzką + 100 g (<u>GOR.</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)		Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 140 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	
	PD	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>)	
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2378.97 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 415.67 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2266.99 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2357.74 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 395.47 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2528.42 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 392.75 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2310.50 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2320.47 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.47 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,