

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-05 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 kiszony 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 ryby gotowanej (morszczuk) 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 ryby gotowanej (morszczuk) 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 ryby gotowanej (morszczuk) 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 kiszony 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, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN				Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 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 parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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 parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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, SOJ.</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: 2683.65 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2524.04 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 399.60 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2594.84 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2923.85 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 96.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 415.56 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2434.71 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 33.58 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2308.75 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 8.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-06 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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) 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 wędprzowych, 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 wędprzowych, 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 wędprzowych, 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 wędprzowych, 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	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ) Klopsik wędprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 70 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100g 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, może zawierać: MLE, GOR) 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, może zawierać: MLE, GOR) 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, może zawierać: MLE, GOR) 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, może zawierać: MLE, GOR) 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, może zawierać: MLE, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
	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: 2882.63 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 475.73 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2659.47 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 434.30 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2749.47 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 454.30 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2993.14 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 460.20 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2358.84 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 358.64 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 42.45 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2824.56 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 464.75 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-07 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkami białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkami białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkami białka mleka 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkami białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkami białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kalaflor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kalaflor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor 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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 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 marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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>) 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, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2734.55 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 439.57 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2238.33 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 380.60 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2464.38 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 424.67 g; W tym cukry: 123.95 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2625.37 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 418.07 g; W tym cukry: 112.86 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2464.80 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; W tym cukry: 33.54 g; Błonnik pok.: 46.47 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2349.65 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 110.47 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.38 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-08 czwartek	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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE,</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 z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</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 z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE,</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 z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g		
	II SN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Żurek z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		
	PN	Banan 1szt. 1 szt					Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2693.69 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 457.43 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2495.95 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 407.66 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2579.95 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 119.78 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2846.40 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 429.52 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2376.47 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 34.86 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2481.37 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 415.55 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sól: 6.10 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-09 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 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	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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 - dieta 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 - dieta 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 - dieta 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 - dieta 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 - dieta 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, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2675.38 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 429.62 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2521.15 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 401.44 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2461.61 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 385.33 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2687.38 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 386.46 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2256.03 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 35.95 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2444.52 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 390.17 g; W tym cukry: 107.00 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-10 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN						Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 z olejem 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Buraczki gotowane 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 z olejem 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 (kiel 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</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 (kiel 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 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	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2697.67 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 422.56 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2139.21 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2404.95 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2535.92 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2441.08 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 47.77 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2288.24 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 374.08 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	
	II SN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw b/c 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kalaflor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw b/c 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw b/c 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw b/c 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 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		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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2351.98 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 383.62 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2111.46 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2201.46 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2205.39 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 71.26 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2254.20 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 342.63 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 45.45 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2321.70 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-12 poniedziałek	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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	
	II ŚN					Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml				Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (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) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Rzodkiew biała 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, może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 80 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Rzodkiew biała 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, może zawierać: MLE, GOR) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml		
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2514.21 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 438.03 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2252.15 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2403.20 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 400.74 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2592.55 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 420.21 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2378.02 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 381.14 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 51.63 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2357.82 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 402.45 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 9.52 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-13 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 kiszony 80 g Salata 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>) Salata 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, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 80 g	
	II SN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 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 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
PN		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Salata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2411.74 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 409.27 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2189.67 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2306.67 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2599.57 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 385.80 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2237.11 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 324.49 g; W tym cukry: 17.78 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2326.24 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 401.81 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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. łatw. przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2026-01-14 środa	Śniadanie	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>) Twarożek na słodko 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek na słodko 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 140 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos pieczarkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana 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 rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</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% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</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% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata 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 rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Szyńska 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: 2818.00 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 419.59 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2451.46 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 395.47 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2541.46 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 415.47 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2726.20 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 414.90 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2353.52 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 35.18 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2441.42 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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. przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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>) 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 80 g (<u>JAJ, SEL, 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>) 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 b/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 80 g (<u>JAJ, SEL, 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 () z/c 150 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Dynia pieczona z natką pietruszki 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	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 z olejem* 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: 2737.92 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 452.97 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2411.27 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 392.19 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2501.22 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 414.12 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2792.18 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 417.93 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2545.60 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 23.61 g; Błonnik pok.: 46.28 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2631.12 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 431.15 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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. łatw. przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2026-01-16 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	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>) Kalaflor gotowany* 80 g	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krupnik jęczmienny* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g	Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE</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 Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE</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 Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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, może zawierać: MLE, GOR</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>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
PN	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</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</u>)	
	Wartość energetyczna: 2861.26 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 469.11 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2576.69 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 424.04 g; W tym cukry: 112.36 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2625.99 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 427.86 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2980.90 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 452.58 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2249.68 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 35.99 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2524.91 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 429.11 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.83 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-17 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 makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</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% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Salata 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 80 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana 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 (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>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków miesa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</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>) 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>) 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>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków miesa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</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>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków miesa. 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					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2497.24 kcal; Białko ogółem: 64.27 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 424.38 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2169.54 kcal; Białko ogółem: 70.08 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2504.86 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 428.45 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2654.96 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 395.79 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2307.18 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 40.89 g; Błonnik pok.: 48.83 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2190.99 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 376.48 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 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 wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabiko 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 wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		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 wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN					Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g		Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g
	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 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>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)
	PN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</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: 2440.04 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 416.00 g; W tym cukry: 91.07 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2241.08 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 374.65 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2331.83 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 394.37 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2511.06 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2178.99 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 35.79 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 377.67 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.56 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,